

# ***95Li Summit Trainer***

MANUEL DE L'UTILISATEUR

# ***Entrenador para cumbres 95Li***

MANUAL DE OPERACIÓN

# ***95Li Summit Trainer***

MANUAL DE OPERAÇÃO



***LifeFitness***

## **SIÈGE SOCIAL**

5100 River Road  
Schiller Park, Illinois 60176 • États-Unis  
+1.847.288.3300 • Télécopieur : +1.847.288.3703  
800.735.3867 (numéro d'appel gratuit aux États-Unis et au Canada)

## **BUREAUX INTERNATIONAUX**

### **LIFE FITNESS ASIA PACIFIC LTD**

Room 2610, Miramar Tower  
132 Nathan Road  
Tsimshatsui, Kowloon  
HONG KONG  
Téléphone : (+852) 2891.6677  
Télécopieur : (+852) 2575.6001

### **LIFE FITNESS ATLANTIC BV**

#### **LIFE FITNESS BENELUX**

Bijdorpplein 25-31  
2992 LB Barendrecht  
PAYS-BAS  
Téléphone : (+31) 180.646.666  
Télécopieur : (+31) 180.646.699

### **LIFE FITNESS BENELUX NV**

Parc Industriel de Petit-Rechain  
4800 Verviers  
BELGIQUE  
Téléphone : (+32) 87.300.942  
Télécopieur : (+32) 87.300.943

### **LIFE FITNESS DO BRAZIL**

Av. Dr. Dib Sauaia Neto 1478  
Alphaville, Barueri, SP  
06465-140  
BRÉSIL  
Téléphone : (+55) 11.4193.8282  
Télécopieur : (+55) 11.4193.8283

### **LIFE FITNESS AUTRICHE**

Vertriebs GmbH  
Hintschiggasse 1  
1100 Vienna  
AUTRICHE  
Téléphone : (+43) 1.61.57.198  
Télécopieur : (+43) 1.61.57.198.20

### **LIFE FITNESS IBERIA**

Pol. Ind. Molí dels Frares. c/C, nº 12  
08620 Sant Vicenç dels Horts (Barcelona)  
ESPAGNE  
Téléphone : (+34) 93.672.4660  
Télécopieur : (+34) 93.672.4670

### **LIFE FITNESS EUROPE GMBH**

Siemensstrasse 3  
85716 Unterschleissheim  
ALLEMAGNE  
Téléphone : (+49) 89.31.77.51.0  
Télécopieur : (+49) 89.31.77.51.99

### **LIFE FITNESS ITALIA S.R.L.**

Via San Pieretto  
37010 AFFI (Verona)  
ITALIE  
Téléphone : (+39) 045.7238204  
Télécopieur : (+39) 045.7238197

### **LIFE FITNESS AMÉRIQUE LATINE et CARAÏBES**

10601 West Belmont Avenue  
Franklin Park, Illinois 60131  
ÉTATS-UNIS  
Téléphone : (+1) 847.288.3300  
Télécopieur : (+1) 847.288.3762

### **LIFE FITNESS UK LTD**

Queen Adelaide  
Ely, Cambs CB7 4UB  
ROYAUME-UNI  
Téléphone : (+44) 1.353.666 017  
Télécopieur : (+44) 1.353.666 018

### **LIFE FITNESS JAPON**

Nippon Brunswick Bldg., n° 8F  
5-27-7 Sendagaya  
Shibuya-Ku, Tokyo  
JAPON 151-0051  
Téléphone : (+81) 3.3359.4309  
Télécopieur : (+81) 3.3359.4307



Avant toute utilisation de ce produit, il est indispensable de lire ce manuel d'utilisation dans son INTÉGRALITÉ, ainsi que TOUTES les instructions d'installations.

Ce manuel explique comment installer l'équipement et comment l'utiliser correctement et sans danger.

Avertissement de la FCC – Possibilité d'interférences radio/télévision

**REMARQUE** – *Ce matériel a été testé et prouvé conforme aux limites des dispositifs numériques de classe A, en vertu de la section 15 des réglementations de la FCC. Ces limites sont destinées à fournir une protection raisonnable contre les interférences nuisibles lorsqu'un appareil est utilisé dans un environnement commercial. Ce matériel produit, utilise et peut faire rayonner de l'énergie haute fréquence, et risque de provoquer des interférences nuisibles pour les communications radio s'il n'est pas installé et employé conformément aux instructions de son manuel d'utilisation. En zone résidentielle, le fonctionnement risque de provoquer des interférences gênantes, auquel cas il incombe à l'utilisateur de remédier au problème à ses propres frais.*

Classe S (Studio) : usage commercial et/ou professionnel.



**MISE EN GARDE : Tout changement et toute modification de ce matériel peut annuler la garantie du produit.**

Toute réparation, à l'exception du nettoyage et de l'entretien à la charge de l'utilisateur, doit être effectuée par un technicien agréé. Aucune pièce ne peut être réparée par l'utilisateur.

# TABLE DES MATIÈRES

Section	Description	Page
1.	Point de départ	5
1.1	Consignes de sécurité importantes	5
1.2	Installation	6
	Emplacement du Summit Trainer Life Fitness® // Stabilisation du Summit Trainer Life Fitness // Vérification de l'alimentation // Réseau de mise en forme et de divertissement	
2.	Console d'affichage	7
2.1	Généralités	7
2.2	Description	7
2.3	Plateau d'accessoires / Pupitre de lecture	10
3.	Exercice Heart Rate Zone Training	11
3.1	Objectif de l'exercice Heart Rate Zone Training	11
3.2	Contrôle de la fréquence cardiaque	12
	Système Lifepulse™ de contrôle numérique de la fréquence cardiaque //	
	Ceinture thoracique Polar® de contrôle de la fréquence cardiaque par télémesure	
4.	Exercices	14
4.1	Généralités	14
4.2	Utilisation des exercices	15
	Lancement d'un exercice // Sélection et utilisation de Départ rapide // Sélection d'un exercice // Entrée du poids // Entrée de l'âge // Entrée de la durée //	
	Sélection et réglage du niveau de résistance // Sélection d'un type d'objectif //	
	Sélection d'un mode d'exercice // Passage d'un exercice à l'autre en cours de route //	
	Pause pendant un exercice // Interruption d'un exercice // Étapes de configuration des exercices avec le Summit Trainer Life Fitness (tableau)	
4.3	Description des exercices	20
	Départ rapide // Manuel // Aléatoire // Élimination des graisses // Cardio // Colline	
	Six exercices spécifiques // Colline / Fréquence cardiaque (Heart Rate Hill™)	
	Intervalle / Fréquence cardiaque (Heart Rate Interval™) // Extreme Heart Rate™	
	Cross-Training aérobic // Test de forme	
4.4	Exercices Entraîneur personnel	30
	Utilisation des exercices Entraîneur personnel // Création d'un exercice Entraîneur personnel	
4.5	Utilisation du Summit Trainer Life Fitness	31
5.	Paramètres en option	32
5.1	Accès aux paramètres en option et utilisation	32
6.	Entretien et données techniques	33
6.1	Conseils de maintenance préventive	33
6.2	Calendrier de maintenance préventive	34
6.3	Dépannage de la ceinture thoracique Polar® de contrôle de la fréquence cardiaque	34
	Mesure de la fréquence cardiaque irrégulière, complètement inexistante ou anormalement élevée	
6.4	Dépannage des capteurs du système Lifepulse	35
6.5	Réparation des produits	35
7.	Caractéristiques techniques	36
7.1	Caractéristiques techniques du 95Li Summit Trainer Life Fitness	36

© 2006 Life Fitness, une division de Brunswick Corporation. Tous droits réservés. Life Fitness, Heart Rate Zone Training et Lifepulse sont des marques déposées de Brunswick Corporation. Heart Rate Zone Training+, Heart Rate Hill, Heart Rate Interval et Extreme Heart Rate sont des marques commerciales de Brunswick Corporation. Polar est une marque déposée de Polar Electro, Inc. Cardio Theater est une marque déposée de Cardio Theater Holdings. FitLinxx est une marque déposée d'Integrated Fitness Corp. Toute utilisation de ces marques est interdite sans la permission écrite expresse de Life Fitness ou de la société correspondante.

Ce manuel de l'utilisateur explique le fonctionnement du produit suivant :  
Summit Trainer Life Fitness  
**95Li**

Référez-vous à la section « Caractéristiques techniques » de ce manuel pour obtenir les caractéristiques spécifiques des produits.

Avis d'utilisation – Ce Summit Trainer Life Fitness est un appareil d'exercice qui allie un pédalage à faible impact à un mouvement de poussée et de traction des bras visant à fournir un entraînement bénéficiant de manière efficace à tout le corps.



**MISE EN GARDE: Des problèmes de santé peuvent être causés par une utilisation incorrecte ou excessive de l'équipement. Life Fitness conseille VIVEMENT de consulter un médecin pour subir un examen médical complet avant de commencer tout programme d'exercice, et tout particulièrement si l'utilisateur a des antécédents familiaux d'hypertension ou de troubles cardiaques, ou s'il a plus de 45 ans, s'il fume, s'il a du cholestérol, s'il est obèse ou n'a pas fait d'exercice régulièrement depuis un an.**

Si, pendant l'usage de l'appareil, l'utilisateur éprouve un malaise, des vertiges, des douleurs ou des difficultés à respirer, il doit s'arrêter immédiatement.

# 1 POINT DE DÉPART

## 1.1 CONSIGNES DE SÉCURITÉ IMPORTANTES



**CONSIGNE DE SÉCURITÉ : pour un emploi sûr, le produit doit être inspecté régulièrement afin de s'assurer qu'il n'est pas usé ni endommagé. Consultez la section de Maintenance préventive pour obtenir de plus amples informations.**

- Si l'appareil Life Fitness ne fonctionne pas correctement après avoir subi une chute, des dommages ou une immersion même partielle dans l'eau, contactez le service d'assistance clientèle de Life Fitness.
- Pour un fonctionnement correct, suivez toujours les instructions de la console.
- Une surveillance étroite est nécessaire en cas d'utilisation par des enfants, des personnes invalides ou handicapées.
- N'utilisez pas ce produit à l'extérieur, près d'une piscine ou dans endroits très humides.
- Ne faites jamais fonctionner de produit Life Fitness dont les bouches d'aération seraient bloquées. Maintenez-les exemptes de peluches, de cheveux ou de toute obstruction.
- N'insérez jamais d'objet dans les ouvertures de cet appareil. Si un objet tombe dedans, coupez l'alimentation électrique, débranchez le cordon de la prise et récupérez-le avec précaution. Si vous ne pouvez pas l'atteindre, consultez le service après-vente de Life Fitness.
- Ne placez jamais de liquides d'aucune sorte directement sur l'appareil, sauf si vous disposez d'un support ou d'un plateau pour accessoires. Il est recommandé d'utiliser des conteneurs munis d'un couvercle.
- Portez des chaussures avec semelles en caoutchouc ou antidérapantes. N'utilisez pas de chaussures à talons, de semelles en cuir ou à crampons. Assurez-vous qu'aucun caillou ne s'est incrusté dans les semelles.
- Maintenez les vêtements lâches, les lacets et les serviettes à l'écart des pièces en mouvement.
- N'utilisez pas cet appareil sans chaussures.
- Ne faites pas basculer l'appareil sur le côté tandis qu'il fonctionne.
- Installez votre produit Life Fitness à distance des murs et de tout objet, y compris les meubles. Veillez à laisser un dégagement d'au moins un pied (30 cm) d'espace autour du Summit Trainer Life Fitness.
- Montez et descendez avec précaution du Summit Trainer Life Fitness. Utilisez la barre fixe lorsque vous avez besoin de renforcer votre équilibre. Pendant les exercices, servez-vous des bras mobiles, du guidon ou des barres fixes.
- N'utilisez jamais le Summit Trainer Life Fitness en vous plaçant dans le sens inverse de la marche.
- Ne vous tenez pas debout et ne vous asseyez pas sur la protection de l'appareil.

**CONSERVEZ CES INSTRUCTIONS POUR USAGE ULTÉRIEUR.**

## 1.2 INSTALLATION

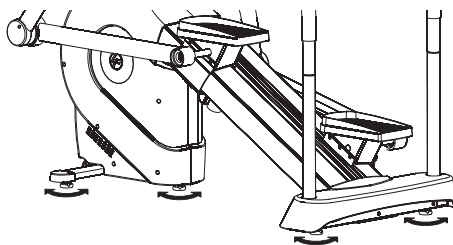
Lisez le manuel de l'utilisateur avant d'installer le Summit Trainer Life Fitness.

### EMPLACEMENT DU SUMMIT TRAINER LIFE FITNESS®

Suivez toutes les consignes de sécurité de la section 1.1 pour placer l'appareil à l'endroit où il doit être utilisé. Référez-vous à la section 7, « Caractéristiques techniques », pour connaître les dimensions au sol. Laissez un dégagement d'un pied (30 cm) devant l'appareil pour permettre le mouvement des leviers des pédales.

### STABILISATION DU SUMMIT TRAINER LIFE FITNESS

Après avoir mis l'appareil en place, vérifiez sa stabilité en essayant de le balancer d'un côté à l'autre. Le moindre mouvement indique qu'il doit être mis à niveau. Le Summit Trainer repose sur (5) pieds qui garantissent sa stabilité. Le pied arrière (2) situé sous la pédale arrière ne doit pas être réglé. Le pied de mise à niveau central (1) doit être ajusté en dernier et sert uniquement à soutenir l'appareil et non à le mettre à niveau. Examinez les pieds de mise à niveau avant (2) pour déterminer celui qui ne repose pas complètement au sol. Faites tourner le pied dans le sens contraire des aiguilles d'une montre pour l'abaisser. Vérifiez à nouveau la stabilité et procédez aux réglages nécessaires jusqu'à ce que l'appareil soit parfaitement stable. Abaissez le pied de mise à niveau central jusqu'à ce qu'il touche le sol. Pour bloquer le réglage des pieds avant (2) et central, serrez le contre-écrou en utilisant une clé de 17 mm.



### VÉRIFICATION DE L'ALIMENTATION

La console est alimentée par une batterie rechargeable de 6 volts. Appuyez sur la touche DÉPART pour vérifier l'état de la batterie. La console doit s'allumer et le CENTRE DES MESSAGES demande de sélectionner un exercice. Dans le cas contraire, montez sur le Summit Trainer Life Fitness et commencez à pédaler. La console s'allume alors et permet la programmation d'un exercice. Pédalez pendant 10 à 20 minutes à une vitesse minimum de 0,5 mile (0,8 km/h) pendant un exercice pour charger la batterie. Le mouvement des pédales pendant les exercices garde ensuite la batterie chargée. Si la console ne s'allume toujours pas, contactez le service clientèle de Life Fitness. Consultez la section 6.5, « Réparation des produits », pour obtenir de plus amples informations.

### RÉSEAU DE MISE EN FORME ET DE DIVERTISSEMENT

Grâce à deux ports réseau interchangeables, le Summit Trainer Life Fitness peut être branché sur un système et/ou un réseau de divertissement de mise en forme, tel que le réseau interactif FitLinxx™.

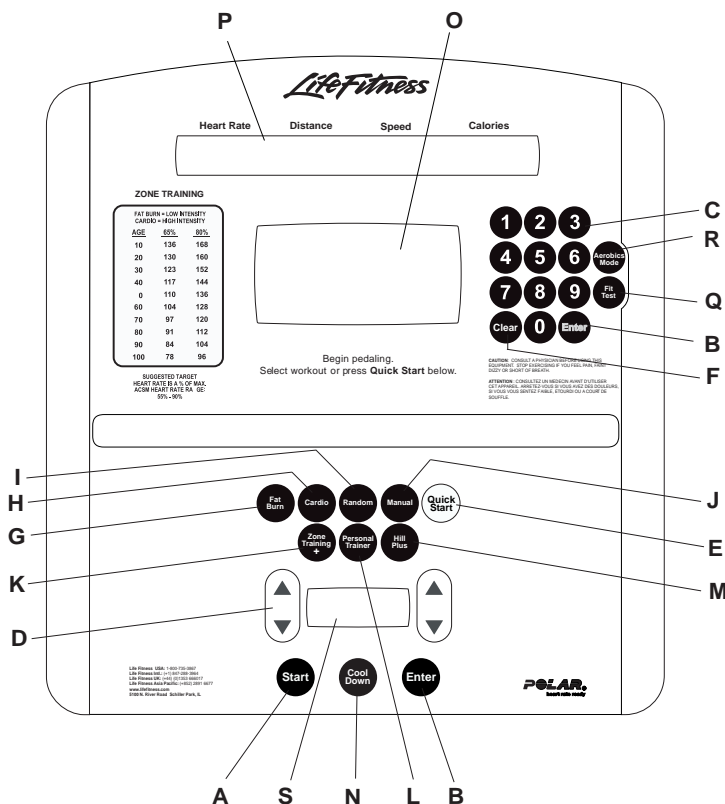
- **Mise sur réseau** – La connexion au réseau permet à la console de télécharger les statistiques d'exercice de l'utilisateur sur une base de données de mise en forme ou de récupérer des informations stockées à distance, comme un programme spécifique par exemple. Référez-vous à la section 4.2, « Utilisation des exercices », pour de plus amples informations sur l'accès au réseau.
- **Divertissement** – La connexion au réseau permet à la console d'alimenter un récepteur pouvant être utilisé avec un service tel que le système de divertissement Cardio Theater® ou BroadcastVision™.

Ces ports se trouvent à l'arrière de la console de l'appareil et sont recouverts d'un couvercle de protection amovible. Toute utilisation de ces ports pour un usage différent de celui pour lequel ils ont été conçus pourrait annuler la garantie de l'appareil.

# 2 CONSOLE D’AFFICHAGE

## 2.1 GÉNÉRALITÉS

La console d’affichage électronique permet à l’utilisateur d’adapter son entraînement en fonction de ses besoins et de ses capacités, et d’en suivre le déroulement. Elle représente en outre un moyen facile de suivre les progrès effectués d’un exercice à l’autre.



## 2.2 DESCRIPTION

Cette section indique et décrit les fonctions associées aux touches et aux fenêtres d’affichage de la console. Référez-vous à la section 4, « Exercices », pour obtenir de plus amples informations sur la préparation des exercices au moyen de la console.

- A DÉPART.** Cette touche permet d’activer la console afin de programmer un nouvel exercice. La console activée s’allume et affiche « SÉLECTIONNER UN EXERCICE OU APPUYER SUR DÉPART RAPIDE ». Si aucune touche n’est actionnée dans les 15 secondes et si l’utilisateur s’arrête de pédaler, la console s’éteint à nouveau.

**REMARQUE –** La fonction Départ automatique du Summit Trainer Life Fitness active également la console lorsque l’utilisateur appuie sur les pédales et commence à pédaler.

- B ENTRÉE.** Appuyez sur cette touche après avoir saisi chaque valeur, telle que le poids ou la durée de l’exercice, lorsque les messages de la console vous le demandent.



- C** PAVÉ NUMÉRIQUE. Ces touches permettent d'entrer des valeurs comme la durée de l'exercice, le poids, l'âge, la fréquence cardiaque cible\* et le niveau d'intensité. Les touches numériques peuvent servir à spécifier de nouveaux niveaux d'intensité ou à modifier la fréquence cardiaque cible pendant un exercice **ÉLIMINATION DES GRAISSES, CARDIO, COLLINE / FRÉQUENCE CARDIAQUE, INTERVALLE / FRÉQUENCE CARDIAQUE** ou **EXTREME HEART RATE**. Les TOUCHES FLÉCHÉES ont une fonction similaire, mais elles changent les paramètres des exercices par incréments.
- D** TOUCHES FLÉCHÉES. Des touches fléchées vers le BAS et vers le HAUT se trouvent à côté de la fenêtre DURÉE/NIVEAU. Lors de la préparation d'un exercice, ces ensembles de flèches permettent de modifier les paramètres d'exercices affichés au niveau de la console, tels que la durée, le poids, l'âge, la fréquence cardiaque cible et le niveau de difficulté. Pendant un exercice, les TOUCHES FLÉCHÉES du côté droit (NIVEAU) de l'affichage peuvent servir à modifier la fréquence cardiaque cible pour **ÉLIMINATION DES GRAISSES, CARDIO, COLLINE / FRÉQUENCE CARDIAQUE, INTERVALLE / FRÉQUENCE CARDIAQUE** ou **EXTREME HEART RATE**, ou le niveau d'intensité pour les autres exercices.
- Par contre, les TOUCHES FLÉCHÉES du côté gauche (DURÉE) réduisent ou augmentent la durée.  
Par contre, les touches fléchées du côté droit (NIVEAU) réduisent ou augmentent le niveau d'intensité.
- REMARQUE :** *Chaque pression d'une touche fléchée au cours d'un exercice s'accompagne d'une augmentation (touche fléchée vers le haut) ou d'une diminution (touche fléchée vers le bas) de la valeur du paramètre correspondant. Le nombre affiché reflète cette modification. Par exemple, si vous vous trouvez au niveau 6 et que vous appuyez sur la touche fléchée vers le haut située sur la droite de l'affichage, le numéro 7 s'affichera pour indiquer que vous avez sélectionné un nouveau niveau. Si cette modification est volontaire, appuyez sur Entrée pour l'accepter. Si elle était involontaire, vous avez dix secondes pour ramener le paramètre au niveau désiré, faute de quoi l'unité acceptera la modification et effectuera les ajustements nécessaires.*
- E** DÉPART RAPIDE. Cette touche permet de lancer immédiatement un exercice manuel sans avoir à sélectionner tout un programme. Lorsque l'exercice est lancé, vous pouvez utiliser les TOUCHES FLÉCHÉES ou le PAVÉ NUMÉRIQUE pour en modifier l'intensité ou la durée si besoin est.
- F** REMISE À ZÉRO. Lors de la programmation d'un exercice, cette touche permet d'effacer les données incorrectes, pour l'âge ou le poids par exemple, avant d'avoir appuyé sur la touche ENTRÉE. Elle interrompt immédiatement le déroulement d'un exercice ; le CENTRE DES MESSAGES affiche alors un résumé de ce dernier, y compris la durée totale écoulée, la distance totale parcourue et le total des calories brûlées. Si vous appuyez sur REMISE À ZÉRO une deuxième fois, le CENTRE DES MESSAGES demande de programmer un nouvel exercice.
- G** ÉLIMINATION DES GRAISSES. Cette touche permet de sélectionner le programme **ÉLIMINATION DES GRAISSES**, qui correspond à un exercice de faible intensité destiné à éliminer les graisses.
- H** CARDIO. Cette touche permet de sélectionner le programme **CARDIO**, qui correspond à un exercice de plus forte intensité, adapté à des utilisateurs en meilleure forme. Il met l'accent sur les bénéfices cardiovasculaires et sur une élimination maximale des graisses.
- I** ALÉATOIRE. Cette touche permet de sélectionner l'exercice Aleatoire dont les niveaux d'intensité changent constamment sans progression régulière ni ordre particulier.
- J** MANUEL. Cette touche permet de sélectionner le programme Manuel dans lequel le niveau d'intensité reste constant tant qu'il n'est pas changé manuellement.
- K** ZONE TRAINING+. Cette touche permet de sélectionner l'un des exercices qui ciblent des plages ou zones de maintien de la fréquence cardiaque afin d'obtenir des résultats optimaux. Ces exercices sont les suivants :
- **COLLINE / FRÉQUENCE CARDIAQUE**
  - **OBJECTIF DE DURÉE DANS LA ZONE**
  - **INTERVALLE / FRÉQUENCE CARDIAQUE**
  - **ÉLIMINATION DES GRAISSES** (également accessible au moyen de la touche ÉLIMIN. GRAISSES)
  - **EXTREME HEART RATE**
  - **CARDIO** (également accessible au moyen de la touche CARDIO)

\*La fréquence cardiaque cible (FCC) est un pourcentage du maximum théorique. La FCC d'un utilisateur de 40 ans pour l'exercice **CARDIO** sera par exemple de 144. Comme ce type d'exercice vise 80 pour cent du maximum, l'équation utilisée est  $(220-40) \times 0,8 = 144$ .

**L** **ENTRAÎNEUR PERSONNEL.** Appuyez sur cette touche pour accéder à d'autres options, y compris des exercices personnalisés conçus par un entraîneur ou un membre du personnel de la salle de mise en forme. Référez-vous à la section 5, « Paramètres en option », pour obtenir de plus amples informations sur la création d'exercices personnalisés. Pour accéder aux objectifs et exercices suivants, utilisez la touche correspondante.

- **CROSS-TRAINING AÉROBIC**
- **ENTRAÎNEUR PERSONNEL (1-6)**
- **OBJECTIF CALORIES**
- **TEST DE FORME**
- **OBJECTIF DE DISTANCE**

**M** **COLLINE PLUS.** Cette touche permet de sélectionner des exercices **COLLINE PLUS**, durant lesquels les niveaux d'intensité augmentent et diminuent de manière spécifique. Pour accéder aux exercices suivants, utilisez la touche correspondante.

- **COLLINE**
- **AUTOUR DU MONDE**
- **KILIMANDJARO**
- **INTERVALLE**
- **CASCADES**
- **ENTRAÎNEMENT VITESSE**
- **CONTREFORTS**

**N** **RÉCUPÉRATION.** Les programmes d'exercice s'arrêtent automatiquement en mode Récupération qui diminue le niveau de difficulté. Vous pouvez appuyer sur la touche RÉCUPÉRATION à tout moment de l'exercice pour passer immédiatement en mode Récupération. Pendant cette phase, l'organisme commence à éliminer l'acide lactique et d'autres substances dérivées de l'effort qui s'accumulent au niveau des muscles pendant l'exercice et contribuent aux courbatures. La console règle automatiquement le niveau de récupération de chaque exercice en fonction des performances de l'utilisateur.

**O** **FENÊTRE DE TOPOGRAPHIE.** Cette fenêtre affiche des colonnes lumineuses qui représentent les niveaux d'intensité de l'exercice en cours. La hauteur de la première colonne, du côté gauche de la fenêtre, est proportionnelle au niveau d'intensité actuel.

Pendant un exercice nécessitant l'emploi d'une ceinture thoracique Polar® de contrôle de la fréquence cardiaque ou des capteurs du système Lifepulse, c'est-à-dire **ÉLIMINATION DES GRAISSES, CARDIO, COLLINE / FRÉQUENCE CARDIAQUE, INTERVALLE / FRÉQUENCE CARDIAQUE** ou **EXTREME HEART RATE**, la FENÊTRE DE TOPOGRAPHIE affiche la forme d'un cœur pour demander le signal du rythme cardiaque de l'utilisateur. Si la console ne détecte pas de signal, le CENTRE DES MESSAGES affiche l'invite suivante : « FRÉQUENCE CARDIAQUE NÉCESSAIRE – PLACER MAINS SUR CAPTEURS OU UTILISER CEINTURE TÉLÉMESURE ». Si la console ne reçoit pas de signal dans les trois minutes, l'exercice passe automatiquement en mode **MANUEL**.

**P** **CENTRE DES MESSAGES.** Cette fenêtre affiche progressivement les instructions nécessaires à la sélection d'un exercice. Pendant un exercice, elle affiche les statistiques sur le déroulement de l'exercice lui-même.

- **Fréquence cardiaque** : la fréquence cardiaque détectée si l'utilisateur porte la ceinture thoracique ou s'il saisit les capteurs du système Lifepulse.
- **Distance** : la distance totale parcourue en milles (ou en kilomètres).
- **Vitesse** : la cadence ou vitesse de pédalage en milles à l'heure (ou en kilomètres à l'heure si l'option est activée).
- **Calories** : le nombre de calories brûlées depuis le début de l'exercice.

Suivant sa programmation, le CENTRE DES MESSAGES affiche toutes ces valeurs ou une partie d'entre elles à chaque modification de la difficulté ou du niveau d'intensité pendant l'exercice.

- **Calories à l'heure** : la quantité de calories brûlées en une heure.
- **Watts** : le niveau d'effort en Watts. Le Watt est une unité de production de puissance ou l'expression du taux mécanique du travail.
- **METs** : le niveau d'effort en METs. Le MET est une expression du taux de travail de l'organisme humain au repos, ou d'un équivalent métabolique ; un MET équivaut approximativement au métabolisme d'une personne au repos.

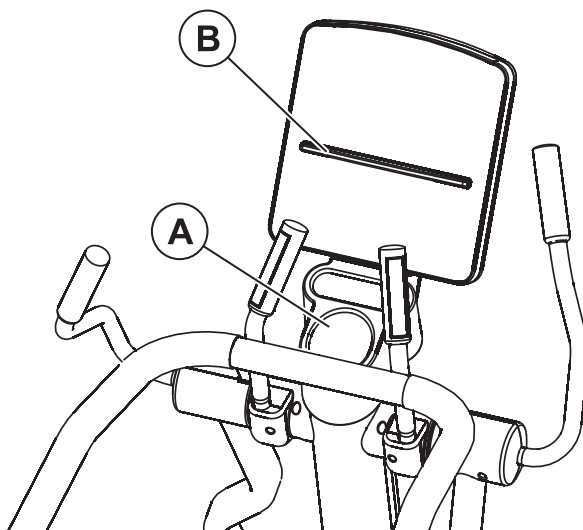
Référez-vous au chapitre 5, « Paramètres en option », pour obtenir de plus amples informations sur l'affichage de ces paramètres supplémentaires au niveau du CENTRE DES MESSAGES.

- Q** TEST DE FORME. Appuyez sur cette touche pour sélectionner le Test de forme, qui mesure la condition cardiovasculaire par rapport à d'autres personnes du même âge et du même sexe.
- R** MODE AÉROBIC. Appuyez sur cette touche pour lancer un mode dans lequel le CENTRE DES MESSAGES affiche des invites pour varier l'effort et solliciter divers groupes de muscles pendant l'exercice. Ce mode peut s'employer avec n'importe quel exercice, sauf **Élimination des graisses**, **Cardio**, **Colline / Fréquence cardiaque**, **Intervalle / Fréquence cardiaque** ou **Extreme Heart Rate**.
- S** FENÊTRE NIVEAU / DURÉE. Cette fenêtre affiche le niveau d'intensité programmé et la durée écoulée depuis le début du programme.

Pour en savoir plus sur le mode Aérobie, référez-vous à la rubrique « Sélection d'un mode d'exercice » de la section 4.2, « Utilisation des exercices ».

## 2.3 PLATEAU D'ACCESSOIRES / PUPITRE DE LECTURE

Le plateau d'accessoires (A) est monté près de la base de la console et permet de poser les bidons d'eau, les baladeurs ou les téléphones portables, par exemple. Un pupitre de lecture intégré (B) destiné à soutenir un livre ou un magazine se trouve aussi à la base du panneau supérieur de la console.



# 3 EXERCICE HEART RATE ZONE TRAINING

## 3.1 OBJECTIF DE L'EXERCICE HEART RATE ZONE TRAINING

Des travaux de recherche ont prouvé que les exercices effectués dans une plage de fréquences cardiaques spécifique permettent de contrôler au mieux l'intensité de l'effort et d'obtenir des résultats optimaux. L'approche du Heart Rate Zone Training de Life Fitness repose sur cette théorie.

Cet exercice identifie une plage ou zone de fréquences cardiaques idéale pour brûler des calories ou pour améliorer la condition cardiovasculaire. Les valeurs incluses dans cette plage dépendent de l'exercice.

**REMARQUE** – Il est vivement conseillé de consulter un spécialiste afin de déterminer des objectifs de mise en forme spécifiques et d'établir un programme d'entraînement.

ZONE TRAINING		
LIMINATION DES GRAISSES = FAIBLE INTENSIT		
CARDIO = FORTE INTENSIT		
GE	65%	80%
10	136	168
20	130	160
30	123	152
40	117	144
50	110	136
60	104	128
70	97	120
80	91	112
90	84	104
100	78	96
FR. QUENCE CARDIAQUE CIBLE EN %		
DE LA PLAGE DE FR. QUENCES		
CARDIAQUES MAX ACSM		
55 % - 90 %		

Le Summit Trainer Life Fitness propose des exercices exclusifs, conçus pour profiter au maximum des avantages de l'exercice Heart Rate Zone Training. **ÉLIMINATION DES GRAISSES, CARDIO, COLLINE / FRÉQUENCE CARDIAQUE, INTERVALLE / FRÉQUENCE CARDIAQUE** et **EXTREME HEART RATE**. L'option Objectif de durée dans la zone, une autre fonction de Heart Rate Zone Training, améliore ces exercices en spécifiant comme objectif une certaine durée dans la plage cible. Pour de plus amples informations sur les exercices, ainsi que sur l'option Objectif de durée dans la zone, référez-vous à la section 4, « Exercices ».

Pendant l'un de ces exercices, maintenez continuellement les capteurs du système Lifepulse ou portez la ceinture thoracique Polar® pour permettre à l'ordinateur intégré de contrôler la fréquence cardiaque pendant un exercice. Cet ordinateur règle automatiquement le niveau de résistance en fonction du rythme détecté afin de maintenir la fréquence cardiaque cible\*. Utilisez les TOUCHES DE NIVEAU, pour modifier la fréquence cardiaque cible pendant un exercice.

\*La fréquence cardiaque cible (FCC) est un pourcentage du maximum théorique. La FCC d'un utilisateur de 40 ans pour l'exercice **CARDIO** sera par exemple de 144. Comme ce type d'exercice vise 80 pour cent du maximum, l'équation utilisée est  $(220-40) * 0,8 = 144$ .

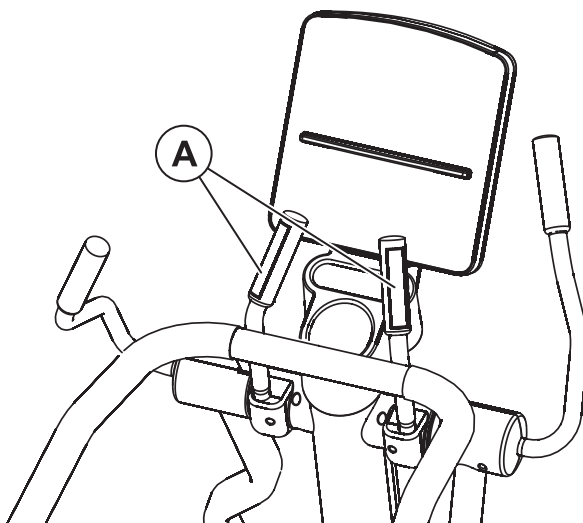
## 3.2 CONTRÔLE DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE

### SYSTÈME LIFEPUULSE™ DE CONTRÔLE NUMÉRIQUE DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE

Les capteurs du système Lifepulse breveté constituent le système de contrôle de la fréquence cardiaque intégré du Summit Trainer Life Fitness. Pour obtenir une mesure aussi précise que possible pendant un exercice :

- tenez les capteurs (A) fermement mais sans trop les serrer ;
- maintenez chaque capteur verticalement au point médian ;
- gardez les mains immobiles et en position.

La console affiche la fréquence cardiaque dans les 20 à 30 secondes (en moyenne) suivant le contact avec les capteurs.



## CEINTURE THORACIQUE POLAR® DE CONTRÔLE DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE PAR TÉLÉMESURE

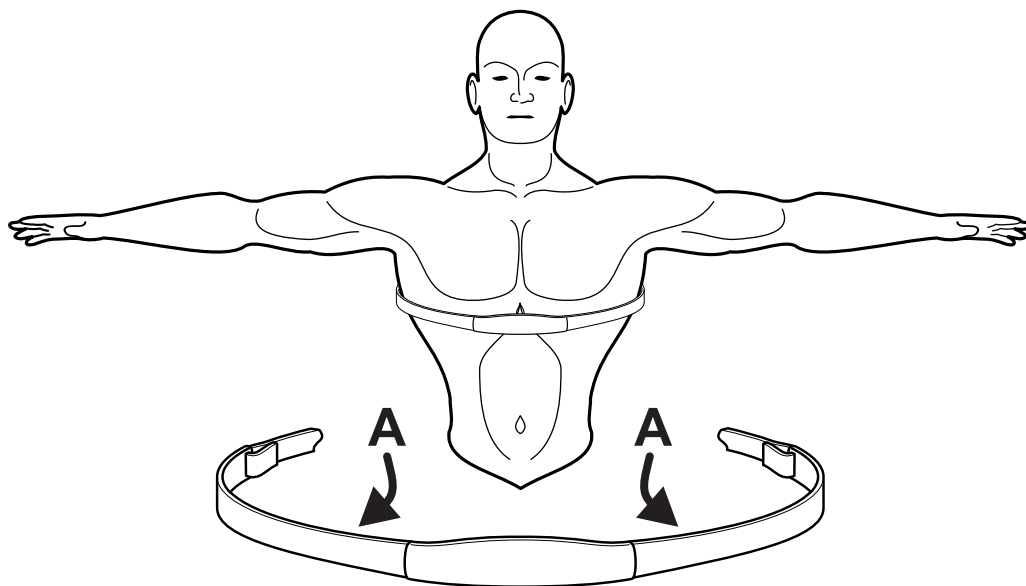
Le Summit Trainer Life Fitness est doté d'une ceinture Polar®, un système de contrôle de la fréquence cardiaque dans lequel des électrodes placées contre la peau transmettent les signaux du rythme cardiaque à la console de l'appareil. Ces électrodes sont fixées sur une ceinture thoracique portée par l'utilisateur pendant les exercices. Cette ceinture est disponible en option. Pour la commander, contactez le service après-vente de Life Fitness. Référez-vous à la section 6.5, « Réparation des produits ».

Reportez-vous au schéma ci-dessous pour savoir comment placer la ceinture thoracique. Les électrodes (A) (les deux surfaces rainurées sous la ceinture) doivent rester humides pour transmettre avec précision les impulsions électriques du cœur au récepteur. Humidifiez les électrodes. Placez ensuite la ceinture aussi haut que possible sous les muscles thoraciques. Elle doit être serrée sans pour autant gêner la respiration.

La ceinture de l'émetteur transmet une lecture optimale de la fréquence cardiaque lorsque les électrodes sont directement en contact avec la peau. Cependant, elle peut aussi fonctionner correctement à travers un vêtement fin et humide.

S'il s'avère nécessaire de réhumidifier les électrodes, saisissez le centre de la ceinture, tirez-le afin de l'écartier de la cage thoracique et d'exposer les deux électrodes, et réhumidifiez-les dans cette position.

**REMARQUE** – Si l'utilisateur saisit les capteurs du système Lifepulse tandis qu'il porte la ceinture thoracique, et si les signaux des capteurs sont valides, l'ordinateur utilise ces derniers au lieu de ceux transmis par la ceinture thoracique pour calculer la fréquence cardiaque.



# 4 EXERCICES

## 4.1 GÉNÉRALITÉS

Cette section répertorie les exercices préprogrammés du Summit Trainer Life Fitness. Pour obtenir de plus amples informations, référez-vous à la section 4.2, « Utilisation des exercices ».

**DÉPART RAPIDE** représente la manière la plus rapide de lancer une séance d'exercice car l'utilisateur n'a pas besoin d'effectuer les sélections d'un programme spécifique. L'activation de DÉPART RAPIDE entraîne le lancement d'un exercice de difficulté constante. Le niveau d'intensité ne change pas automatiquement.

**MANUEL** constitue un exercice lors duquel le niveau d'intensité n'est pas modifié automatiquement. La touche MANUEL permet d'y accéder.

**ALÉATOIRE** est un exercice d'entraînement fractionné comportant des niveaux de résistance variés dans un ordre aléatoire et sans progression. La touche ALÉATOIRE permet d'y accéder.

**ÉLIMINATION DES GRAISSES** est un exercice de faible intensité qui permet de brûler les réserves de graisse de l'organisme. L'utilisateur doit porter une ceinture thoracique de contrôle de la fréquence cardiaque ou maintenir de façon continue les capteurs du système Lifepulse. Le programme règle automatiquement le niveau d'intensité de l'exercice en fonction de la fréquence cardiaque afin de maintenir un rythme égal à 65 pour cent du maximum théorique<sup>†</sup>. La touche ÉLIMINATION DES GRAISSES permet d'y accéder.

**CARDIO** représente un exercice plus intensif pour des utilisateurs en meilleure condition physique. Il met l'accent sur les avantages cardiovasculaires et sur une élimination maximale des graisses. L'utilisateur doit porter une ceinture thoracique de contrôle de la fréquence cardiaque ou maintenir de façon continue les capteurs du système Lifepulse. Le programme règle automatiquement le niveau d'intensité de l'exercice en fonction de la fréquence cardiaque afin de maintenir un rythme égal à 80 pour cent du maximum théorique. La touche CARDIO permet d'y accéder.

**TEST DE FORME** mesure la condition cardiovasculaire par rapport à d'autres personnes du même âge et du même sexe. La touche Test de forme permet d'y accéder.

Les exercices suivants sont accessibles par le biais de la touche ZONE TRAINING+.

**COLLINE / FRÉQUENCE CARDIAQUE** présente trois collines différentes, déterminées en fonction de la fréquence cardiaque cible.\* L'utilisateur doit porter une ceinture thoracique de contrôle de la fréquence cardiaque ou maintenir de façon continue les capteurs du système Lifepulse.

**INTERVALLE / FRÉQUENCE CARDIAQUE** alterne entre une colline et une vallée, déterminées en fonction de la fréquence cardiaque cible. L'utilisateur doit porter une ceinture thoracique de contrôle de la fréquence cardiaque ou maintenir de façon continue les capteurs du système Lifepulse.

**EXTREME HEART RATE** permet d'alterner entre deux objectifs de fréquence cardiaque aussi vite que possible et produit un effet semblable à celui des sprints. L'utilisateur doit porter une ceinture thoracique de contrôle de la fréquence cardiaque ou maintenir de façon continue les capteurs du système Lifepulse.

Les exercices suivants sont accessibles par le biais de la touche COLLINE PLUS.

**COLLINE** est un exercice d'entraînement fractionné composé de « collines » et de « vallées » de différents niveaux de difficulté qui permettent d'obtenir des résultats cardiovasculaires efficaces en un temps limité.

**AUTOUR DU MONDE** représente un exercice fractionné dans lequel les collines ressemblent à des paysages de diverses zones géographiques.

<sup>†</sup> Défini par les « Guidelines for Exercise Testing and Prescription » de l'American College of Sports Medicine comme 220 moins l'âge de l'utilisateur.

\*La fréquence cardiaque cible (FCC) est un pourcentage du maximum théorique. La FCC d'un utilisateur de 40 ans pour l'exercice **COLLINE / FRÉQUENCE CARDIAQUE** sera par exemple de 144. Comme ce type d'exercice vise 80 pour cent du maximum, l'équation utilisée est  $(220 - 40) * 0,8 = 144$ .

**CASCADES** est un exercice à deux extrêmes dans lequel les niveaux d'intensité augmentent et diminuent progressivement.

**CONTREFORTS** représente un terrain ondulé avec de faibles niveaux d'intensité.

**INTERVALLE** est un exercice de type Colline dans lequel les niveaux d'intensité augmentent et diminuent. Les niveaux les plus élevés progressent jusqu'au point culminant, puis faiblissent progressivement.

**KILIMANDJARO** est un exercice de type Colline dans lequel les niveaux d'intensité visent de manière progressive un point suprême, puis faiblissent progressivement.

**ENTRAÎNEMENT VITESSE** est un exercice de type Colline dans lequel la difficulté alterne très rapidement entre des niveaux faibles et intenses pour simuler un exercice type d'entraînement vitesse.

Les exercices suivants sont accessibles par le biais de la touche **ENTRAÎNEUR PERSONNEL**.

**CROSS-TRAINING AÉROBIC** simule une séance avec un entraîneur personnel. Le **CENTRE DES MESSAGES** affiche des invites à divers moments pour mettre l'accent sur certains types de mouvements (poussée, traction, corps entier, bas du corps, changements de vitesse). Cet exercice polyvalent permet de profiter au maximum des avantages du cross-training.

Grâce aux **EXERCICES ENTRAÎNEUR PERSONNEL**, les directeurs de salles de mise en forme et le personnel autorisé peuvent créer jusqu'à six exercices personnalisés pour le Summit Trainer Life Fitness. Les options incluent les exercices colline, intervalle, fréquence cardiaque et personnalisés.

## 4.2 UTILISATION DES EXERCICES

Cette section fournit des informations détaillées sur la programmation et l'utilisation des exercices. Pour obtenir des informations de programmation en un clin d'œil, référez-vous au tableau à la fin de cette section.

### LANCEMENT D'UN EXERCICE

Pour monter sur le Summit Trainer Life Fitness, saisissez les barres d'appui et placez avec précaution les pieds sur les pédales. Pour en descendre, retirez les pieds des pédales tout en maintenant les poignées, puis lâchez ces dernières.

**Si l'appareil n'est pas branché sur réseau**, appuyez sur **DÉPART** ou commencez à pédaler pour activer la console. Le **CENTRE DES MESSAGES** affiche « SÉLECTIONNER UN EXERCICE OU APPUYER SUR ENTRÉE POUR COMMENCER ». Si le message affiché est différent, appuyez rapidement deux fois de suite sur la touche **REMISE À ZÉRO**.

**Si l'appareil est branché sur un réseau**, appuyez sur **DÉPART** ou commencez à pédaler pour activer la console. Le **CENTRE DES MESSAGES** affiche « SÉLECTIONNER UN EXERCICE OU SAISIR UNE ID AVEC LA TOUCHE ENTRÉE ». Sélectionnez directement un exercice comme indiqué ci-dessous ou connectez-vous à la base de données de mise en forme sur réseau, puis sélectionnez un exercice. Pour vous connecter au réseau, saisissez le numéro d'identification de l'utilisateur au moyen du pavé numérique.

### SÉLECTION ET UTILISATION DE DÉPART RAPIDE

**DÉPART RAPIDE** représente la manière la plus rapide de lancer une séance d'exercice car l'utilisateur n'a pas besoin d'effectuer les sélections d'un programme spécifique. Lorsque le **CENTRE DES MESSAGES** vous invite à sélectionner un exercice, appuyez sur la touche **DÉPART RAPIDE**. L'exercice commence à un niveau d'intensité qui reste constant tant qu'il n'est pas modifié manuellement. Après 12 secondes, le **CENTRE DES MESSAGES** demande d'entrer le poids nécessaire à l'ordinateur pour calculer le total des calories brûlées.



## SÉLECTION D'UN EXERCICE

Pour **MANUEL, ÉLIMINATION DES GRAISSES, CARDIO, ALÉATOIRE** et **TEST DE FORME** : lorsque l'appareil vous demande de sélectionner un exercice, appuyez sur la touche correspondant à l'exercice souhaité.

Pour **COLLINE / FRÉQUENCE CARDIAQUE, INTERVALLE / FRÉQUENCE CARDIAQUE ET EXTREME HEART RATE** : lorsque le CENTRE DES MESSAGES vous invite à sélectionner un exercice, appuyez sur la touche ZONE TRAINING+. Le nom de l'un de ces exercices s'affiche alors. Appuyez sur ENTRÉE pour sélectionner l'exercice affiché, ou continuez d'appuyer sur ZONE TRAINING+ pour afficher chaque option. Appuyez sur ENTRÉE pour sélectionner l'exercice souhaité.

Pour **CROSS-TRAINING AÉROBIC, TEST DE FORME** et **ENTRAÎNEUR PERSONNEL** : lorsque le CENTRE DES MESSAGES vous invite à sélectionner un exercice, appuyez sur la touche ENTRAÎNEUR PERSONNEL. Un nom d'exercice s'affiche alors. Appuyez sur ENTRÉE pour sélectionner l'exercice affiché, ou continuez d'appuyer sur ENTRAÎNEUR PERSONNEL pour afficher chaque option. Appuyez sur ENTRÉE pour sélectionner l'exercice souhaité. Pour les **EXERCICES ENTRAÎNEUR PERSONNEL**, lorsqu'un exercice est configuré et enregistré, aucune autre saisie d'informations n'est nécessaire. Pour obtenir de plus amples informations, référez-vous à la section 4.4, « Exercices Entraîneur personnel ».

Pour **COLLINE, AUTOUR DU MONDE, CONTREFORTS, INTERVALLE, KILIMANDJARO, CASCADES** et **ENTRAÎNEMENT VITESSE** : lorsque le CENTRE DES MESSAGES vous invite à sélectionner un exercice, appuyez sur la touche COLLINE PLUS. Un nom d'exercice s'affiche alors. Appuyez sur ENTRÉE pour sélectionner l'exercice affiché, ou continuez d'appuyer sur COLLINE PLUS pour afficher chaque option. Appuyez sur ENTRÉE pour sélectionner l'exercice souhaité.

## ENTRÉE DU POIDS

Lorsque le CENTRE DES MESSAGES demande d'entrer le poids, utilisez les TOUCHES FLÉCHÉES pour réduire ou augmenter le poids affiché (ou entrez la valeur correcte au moyen du PAVÉ NUMÉRIQUE), puis appuyez sur ENTRÉE. Le poids par défaut est de 150 livres (68 kilogrammes). L'ordinateur intégré se base sur le poids entré et sur la vitesse de pédalage (en tours par minute) pour calculer la quantité de calories brûlées.

## ENTRÉE DE L'ÂGE

Lorsque le CENTRE DES MESSAGES demande d'entrer l'âge, utilisez les TOUCHES FLÉCHÉES pour réduire ou augmenter l'âge affiché (ou entrez la valeur correcte au moyen du PAVÉ NUMÉRIQUE), puis appuyez sur ENTRÉE.

Les programmes d'exercices du Summit Trainer Life Fitness qui définissent une plage de fréquences cardiaques cibles\* commencent par calculer la fréquence cardiaque maximum théorique de l'utilisateur<sup>†</sup> en soustrayant l'âge de l'utilisateur au nombre 220. Puis déterminent la plage cible en tant que pourcentage de ce maximum.

## ENTRÉE DE LA DURÉE

Lorsque le CENTRE DES MESSAGES demande d'entrer la durée, utilisez les TOUCHES FLÉCHÉES pour réduire ou augmenter la durée affichée (ou entrez la valeur désirée au moyen du PAVÉ NUMÉRIQUE), puis appuyez sur ENTRÉE.

<sup>†</sup> Défini par les « Guidelines for Exercise Testing and Prescription » de l'American College of Sports Medicine comme 220 moins l'âge de l'utilisateur.

\*La fréquence cardiaque cible (FCC) est un pourcentage du maximum théorique. La FCC d'un utilisateur de 40 ans pour l'exercice **COLLINE / FRÉQUENCE CARDIAQUE** sera par exemple de 144. Comme ce type d'exercice vise 80 pour cent du maximum, l'équation utilisée est  $(220 - 40) * 0,8 = 144$ .

## SÉLECTION ET RÉGLAGE DU NIVEAU DE RÉSISTANCE

Lorsque le CENTRE DES MESSAGES vous le demande, utilisez les TOUCHES FLÉCHÉES pour réduire ou augmenter le niveau d'intensité ou la fréquence cardiaque cible\* affichés (ou tapez la valeur souhaitée avec le PAVÉ NUMÉRIQUE), puis appuyez sur ENTER. Réglez le niveau selon vos besoins ou vos désirs pendant l'exercice.

- Niveau de résistance – Le Summit Trainer Life Fitness offre 25 niveaux de résistance. Le niveau de résistance apparaît dans la FENÊTRE DE TOPOGRAPHIE sous la forme de colonnes lumineuses. Il est conseillé de commencer par sélectionner un faible niveau d'intensité. Vous pouvez ensuite passer aux niveaux supérieurs à mesure que votre condition physique s'améliore.
- Fréquence cardiaque cible – Les programmes qui calculent une fréquence cardiaque cible la basent sur l'âge de l'utilisateur et sur le type d'exercice. Il est ensuite possible de l'accepter ou de la modifier lors de la programmation de l'exercice. Pendant l'exercice lui-même, le programme détecte la fréquence cardiaque transmise par la ceinture thoracique ou les capteurs du système Lifepulse, et l'utilise pour régler le niveau de résistance. Une augmentation graduelle de la fréquence cardiaque augmente l'intensité de l'exercice cardiovasculaire.

## SÉLECTION D'UN TYPE D'OBJECTIF

Les exercices peuvent être programmés de manière à viser certains types d'objectifs :

- calories ;
- distance ;
- durée dans la zone.

L'exercice **Objectif calories** a pour but la perte et le contrôle du poids. L'utilisateur doit spécifier un objectif en calories pendant la configuration de l'exercice. Une fois l'objectif atteint, l'exercice passe automatiquement en phase de récupération, puis s'arrête. Procédez comme indiqué ci-dessous pour utiliser cette fonction.

1. Appuyez sur la touche ENTRAÎNEUR PERSONNEL lorsque la console demande de sélectionner un exercice.
2. Continuez d'appuyer sur cette touche jusqu'à l'apparition de « OBJ. EN CALORIES » dans le CENTRE DES MESSAGES. Appuyez ensuite sur ENTER.
3. Saisissez la valeur souhaitée.
4. Sélectionnez un exercice.
5. Programmez les paramètres de l'exercice choisi.
6. Commencez l'exercice.

L'exercice **Objectif distance** vise à développer l'endurance. L'utilisateur doit spécifier un objectif de distance pendant la configuration de l'exercice. Une fois l'objectif atteint, l'exercice passe automatiquement en phase de récupération, puis s'arrête. Procédez comme indiqué ci-dessous pour utiliser cette option.

1. Appuyez sur la touche ENTRAÎNEUR PERSONNEL lorsque la console demande de sélectionner un exercice.
2. Continuez d'appuyer sur cette touche jusqu'à l'apparition de « OBJ. DE DISTANCE » dans le CENTRE DES MESSAGES.
3. Appuyez sur ENTER.
4. Saisissez la valeur souhaitée pour la distance.
5. Sélectionnez un exercice.
6. Programmez les paramètres de l'exercice choisi.
7. Commencez l'exercice.

\*La fréquence cardiaque cible (FCC) est un pourcentage du maximum théorique. La FCC d'un utilisateur de 40 ans pour l'exercice **COLLINE / FRÉQUENCE CARDIAQUE** sera par exemple de 144. Comme ce type d'exercice vise 80 pour cent du maximum, l'équation utilisée est  $(220-40) * 0,8 = 144$ .

Le programme **Objectif de durée dans la zone améliore** les exercices **ÉLIMINATION DES GRAISSES, CARDIO, COLLINE / FRÉQUENCE CARDIAQUE, INTERVALLE / FRÉQUENCE CARDIAQUE** et **EXTREME HEART RATE** en spécifiant comme objectif une certaine durée dans la plage ou zone cible\*. Le programme modifie automatiquement le niveau de résistance afin de maintenir un rythme correspondant à l'objectif pendant cette durée. Une fois l'objectif atteint, l'exercice passe automatiquement en phase de récupération. Procédez comme indiqué ci-dessous pour utiliser l'objectif de durée dans la zone.

1. Appuyez sur la touche **ZONE TRAINING+** lorsque la console demande de sélectionner un exercice.
2. Continuez d'appuyer sur cette touche jusqu'à l'apparition de « **OBJECTIF DE DURÉE DANS LA ZONE** » dans le **CENTRE DES MESSAGES**. Appuyez ensuite sur **ENTER**.
3. Entrez le poids.
4. Sélectionnez la durée dans la plage de fréquences cardiaques.
5. Sélectionnez un exercice **ÉLIMINATION DES GRAISSES, CARDIO, COLLINE / FRÉQUENCE CARDIAQUE, INTERVALLE / FRÉQUENCE CARDIAQUE** ou **EXTREME HEART RATE**.
6. Entrez l'âge.
7. Acceptez ou modifiez le rythme cardiaque cible affiché dans le **CENTRE DES MESSAGES**.
8. Commencez l'exercice.

## SÉLECTION D'UN MODE D'EXERCICE

Il est possible de choisir un mode optionnel d'exercices du Summit Trainer Life Fitness pour varier l'entraînement.

- **Mode aérobic.** Ce mode simule un entraînement avec un entraîneur personnel. Pendant l'exercice, le **CENTRE DES MESSAGES** demande de varier la difficulté, met l'accent sur divers groupes de muscles et insiste par exemple sur le bas ou le haut du corps. Il peut s'employer avec n'importe quel exercice (sauf Élimination des graisses, Cardio, Colline / Fréquence cardiaque, Intervalle / Fréquence cardiaque ou Extreme Heart Rate). Pour le sélectionner, appuyez sur la touche **MODE AÉROBIC**.

## PASSAGE D'UN EXERCICE À L'AUTRE EN COURS DE ROUTE

Il est possible de passer à un autre programme pendant un exercice. Après un changement, la console conserve toutes les informations relatives à l'entraînement depuis le début. Pour changer d'exercice en cours de route, il suffit d'appuyer sur la touche de l'exercice souhaité. Cette fonction est disponible pour tous les exercices, à l'exception de Autour du monde, Kilimandjaro, Intervalle, Cascades, Entraînement vitesse, Contreforts et Entraîneur personnel.

## PAUSE PENDANT UN EXERCICE

Pour effectuer une pause pendant un exercice, il suffit de s'arrêter de pédaler et de recommencer pour le reprendre. La pause dure 60 secondes avant que la console ne s'éteigne automatiquement.

## INTERRUPTION D'UN EXERCICE

Pour interrompre un exercice avant la fin de la durée programmée, appuyez une fois sur **REMISE À ZÉRO**. Le **CENTRE DES MESSAGES** affiche ensuite un résumé de l'exercice qui comporte la distance parcourue, les calories brûlées et d'autres statistiques. Si vous appuyez à nouveau sur **REMISE À ZÉRO**, le **CENTRE DES MESSAGES** affiche « **SÉLECTIONNER UN EXERCICE OU APPUYER SUR DÉPART RAPIDE** » pour passer à un nouvel exercice.

\*La fréquence cardiaque cible (FCC) est un pourcentage du maximum théorique. La FCC d'un utilisateur de 40 ans pour l'exercice **COLLINE / FRÉQUENCE CARDIAQUE** sera par exemple de 144. Comme ce type d'exercice vise 80 pour cent du maximum, l'équation utilisée est  $(220-40) * 0,8 = 144$ .

# ÉTAPES DE CONFIGURATION DES EXERCICES AVEC LE SUMMIT TRAINER LIFE FITNESS

## DÉPART RAPIDE

Appuyez sur  
DÉPART RAPIDE.  
Commencez l'exercice.

## MANUEL

Appuyez sur MANUEL.  
Entrez le poids.  
Entrez la durée.\*\*\*  
Sélectionnez le niveau.  
Commencez l'exercice.

## ALÉATOIRE

Appuyez sur ALÉATOIRE.  
Entrez le poids.  
Entrez la durée.\*\*\*  
Sélectionnez le niveau.  
Commencez l'exercice.

## ÉLIMINATION

### DES GRAISSES\*

Appuyez sur ÉLIMINATION  
DES GRAISSES.  
Entrez le poids.  
Entrez la durée.\*\*\*  
Entrez l'âge.  
Acceptez la FCC\*\*.  
Commencez l'exercice.

## CARDIO\*

Appuyez sur CARDIO.  
Entrez le poids.  
Entrez la durée.\*\*\*  
Entrez l'âge.  
Acceptez la FCC.  
Commencez l'exercice.

## COLLINE / FRÉQUENCE CARDIAQUE\*

Appuyez plusieurs fois sur  
ZONE TRAINING+  
jusqu'à l'apparition  
de COLLINE FC,  
puis appuyez sur ENTER.  
Entrez le poids.  
Entrez la durée.  
Entrez l'âge.  
Acceptez la FCC.  
Commencez l'exercice.

## INTERVALLE /

### FRÉQUENCE CARDIAQUE\*

Appuyez plusieurs fois sur  
ZONE TRAINING+  
jusqu'à l'apparition  
de INTERVALLE / FC,  
puis appuyez sur ENTER.  
Entrez le poids.  
Entrez la durée.\*\*\*  
Entrez l'âge.  
Acceptez la FCC.  
Commencez l'exercice.

### EXTREME HEART RATE\*

Appuyez plusieurs fois sur  
ZONE TRAINING+  
jusqu'à l'apparition  
de EXTREME HR,  
puis appuyez sur ENTER.  
Entrez le poids.  
Entrez la durée.\*\*\*  
Entrez l'âge.  
Acceptez la FCC.  
Commencez l'exercice.

### COLLINE

Appuyez plusieurs fois sur  
COLLINE PLUS jusqu'à  
l'apparition de COLLINE,  
puis appuyez sur ENTER.  
Entrez le poids.  
Entrez la durée.\*\*\*  
Sélectionnez le niveau.  
Commencez l'exercice.

### AUTOUR DU MONDE

Appuyez plusieurs fois sur  
COLLINE PLUS jusqu'à  
l'apparition de AUTOUR  
DU MONDE, puis  
appuyez sur ENTER.  
Entrez le poids.  
Entrez la durée.\*\*\*  
Sélectionnez le niveau.  
Commencez l'exercice.

### CASCADES

Appuyez plusieurs fois sur  
COLLINE PLUS jusqu'à  
l'apparition de  
CASCADES, puis  
appuyez sur ENTER.  
Entrez le poids.  
Entrez la durée.\*\*\*  
Sélectionnez le niveau.  
Commencez l'exercice.

## CONTREFORTS

Appuyez plusieurs fois sur  
COLLINE PLUS jusqu'à  
l'apparition de Contreforts,  
puis appuyez sur ENTER.  
Entrez le poids.  
Entrez la durée.\*\*\*  
Sélectionnez le niveau.  
Commencez l'exercice.

## INTERVALLE

Appuyez plusieurs fois sur  
COLLINE PLUS jusqu'à  
l'apparition de  
INTERVALLE, puis  
appuyez sur ENTER.  
Entrez le poids.  
Entrez la durée.\*\*\*  
Sélectionnez le niveau.  
Commencez l'exercice.

## KILIMANDJARO

Appuyez plusieurs fois sur  
COLLINE PLUS jusqu'à  
l'apparition de  
KILIMANDJARO, puis  
appuyez sur ENTER.  
Entrez le poids.  
Entrez la durée.\*\*\*  
Sélectionnez le niveau.  
Commencez l'exercice.

## ENTRAÎNEMENT VITESSE

Appuyez plusieurs fois sur  
COLLINE PLUS jusqu'à  
l'apparition de ENTRAÎN  
VITESSE, puis appuyez  
sur ENTER.  
Entrez le poids.  
Entrez la durée.\*\*\*  
Sélectionnez le niveau.  
Commencez l'exercice.

## CROSS-TRAINING AÉROBIC

Appuyez plusieurs  
fois sur ENTRAÎNEUR  
PERSONNEL jusqu'à  
l'apparition de CROSS-T  
AÉROBIC, puis appuyez  
sur ENTER.  
Entrez le poids.  
Entrez la durée.\*\*\*  
Sélectionnez le niveau.  
Commencez l'exercice.

## EXERCICES ENTRAÎNEUR PERSONNEL

Appuyez plusieurs  
fois sur ENTRAÎNEUR  
PERSONNEL jusqu'à  
l'apparition du chiffre  
correspondant à  
L'EXERCICE  
ENTRAÎNEUR  
PERSONNEL souhaité,  
puis appuyez sur ENTER.  
Entrez le poids.  
Commencez l'exercice.

## TEST DE FORME\*\*

Appuyez sur  
TEST DE FORME.  
Entrez le poids.  
Entrez l'âge.  
Entrez le sexe.  
Entrez le niveau.  
Commencez l'exercice.

\* Cet exercice exige l'utilisation de la ceinture thoracique de télémesure de la fréquence cardiaque ou l'emploi des capteurs du système Lifepulse.

\*\* La fréquence cardiaque cible (FCC) correspond à un pourcentage du maximum théorique. Pour un utilisateur de 40 ans, par exemple, la FCC d'ÉLIMINATION DES GRAISSES est de 117. Cet exercice cible 65 pour cent du maximum. L'équation utilisée est donc  $(220-40) \times 0,65 = 117$ . Lorsque le CENTRE DES MESSAGES affiche une fréquence cardiaque cible, vous pouvez appuyer sur ENTER pour l'accepter ou utiliser les TOUCHES FLÉCHÉES NIVEAU pour la modifier avant d'appuyer sur ENTER.

\*\*\* Si vous utilisez un objectif en calories ou de distance, le CENTRE DES MESSAGES ne demande pas de durée.

## 4.3 DESCRIPTION DES EXERCICES

### DÉPART RAPIDE

**DÉPART RAPIDE** représente la manière la plus rapide de lancer une séance d'exercice car l'utilisateur n'a pas besoin d'effectuer les sélections d'un programme spécifique. Le niveau d'intensité de l'exercice est réglé automatiquement et reste constant tant qu'il n'est pas modifié manuellement. Pour modifier le niveau, appuyez sur les **TOUCHES FLÉCHÉES DE NIVEAU** ou utilisez le **PAVÉ NUMÉRIQUE** afin d'augmenter ou de réduire la valeur affichée. Après 12 secondes d'exercice, le **CENTRE DES MESSAGES** affiche « **ENTRER POIDS** », donnée indispensable à l'ordinateur pour calculer les calories brûlées. Au moyen des **TOUCHES FLÉCHÉES**, augmentez ou réduisez le poids affiché afin d'obtenir la valeur correcte, ou entrez-la directement avec le **PAVÉ NUMÉRIQUE**.

### MANUEL

Le programme **MANUEL** implique un niveau d'effort qui ne change pas automatiquement. Pendant l'exercice, il suffit d'utiliser les **TOUCHES FLÉCHÉES** pour augmenter ou diminuer le degré d'intensité.

### ALÉATOIRE

Le programme **ALÉATOIRE** crée un enchaînement de vallées et de collines qui varie à chaque exercice. Plus d'un million de combinaisons différentes sont possibles. Comme les niveaux sont plus élevés pour cet exercice que pour celui de type **COLLINE**, il est recommandé de régler l'exercice **ALÉATOIRE** un ou deux niveaux au-dessous de la difficulté normalement sélectionnée pour **COLLINE**.

### ÉLIMINATION DES GRAISSES

Cet exercice est conçu pour maintenir la fréquence cardiaque à 65 pour cent du maximum théorique<sup>†</sup> afin d'obtenir des résultats optimaux. L'utilisateur doit continuellement porter la ceinture thoracique ou maintenir les capteurs Lifepulse. Si l'utilisateur ne porte pas de ceinture thoracique, la **FENÊTRE DE TOPOGRAPHIE** affiche un cœur et le **CENTRE DES MESSAGES** invite à saisir les capteurs. La console affiche et contrôle en permanence la fréquence cardiaque, et règle le niveau d'intensité du Summit Trainer Life Fitness afin d'atteindre et de conserver le rythme cible\*. Ce système élimine les entraînements insuffisants ou surintensifs, et maximise les bienfaits aérobiques de l'exercice en utilisant les graisses stockées dans l'organisme.

### CARDIO

Cet exercice est pratiquement identique à **ÉLIMINATION DES GRAISSES** mais la fréquence cardiaque cible correspond à 80% du maximum théorique. Comme avec **ÉLIMINATION DES GRAISSES**, l'utilisateur doit porter une ceinture thoracique ou maintenir les capteurs du système Lifepulse pendant tout l'exercice. La fréquence cible plus élevée permet des progrès cardiovasculaires en demandant plus d'efforts au muscle du cœur.

### COLLINE

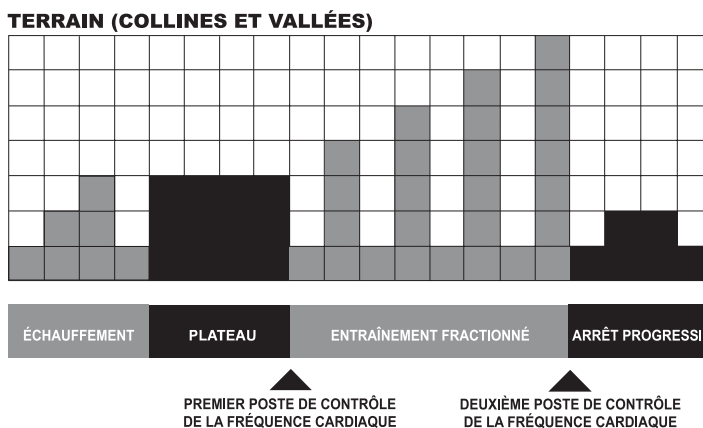
Cet exercice breveté de Life Fitness offre diverses possibilités d'entraînement fractionné. Les intervalles constituent des périodes d'exercice aérobic intenses séparées par des périodes normales de plus faible intensité. La **FENÊTRE DE TOPOGRAPHIE** représente les intervalles de faible et de forte intensité par des colonnes lumineuses qui indiquent des collines et des vallées. Il a été scientifiquement prouvé que l'entraînement fractionné ou par intervalles produit des progrès cardiorespiratoires supérieurs à ceux obtenus avec un entraînement régulier.

<sup>†</sup> Défini par les « Guidelines for Exercise Testing and Prescription » de l'American College of Sports Medicine comme 220 moins l'âge de l'utilisateur.

\*La fréquence cardiaque cible (FCC) est un pourcentage du maximum théorique. La FCC d'un utilisateur de 40 ans, par exemple, pour l'exercice **ÉLIMINATION DES GRAISSES** est de 117. Comme ce type d'exercice vise 65 pour cent du maximum, l'équation utilisée est  $(220-40) * 0,65 = 117$ .

L'exercice **COLLINE** comporte quatre phases, chacune ayant son propre niveau d'intensité. La FENÊTRE DE TOPOGRAPHIE affiche la progression de ces phases, comme indiqué dans le schéma placé sous les descriptions suivantes. Ces dernières indiquent aussi que la fréquence cardiaque doit être mesurée à deux points de l'exercice afin d'évaluer son efficacité. L'utilisateur doit porter une ceinture thoracique ou maintenir de façon continue les capteurs du système Lifepulse. Notez bien que le CENTRE DES MESSAGES n'affiche pas de demande de la fréquence cardiaque pendant l'exercice **COLLINE**.

- 1 **Échauffement** correspond à une phase de résistance faible à augmentation progressive qui amène le rythme cardiaque dans la partie inférieure de la plage cible, et augmente la respiration et le débit sanguin des muscles sollicités.
- 2 **Plateau** augmente légèrement l'intensité et la maintient afin de conserver la fréquence cardiaque dans la partie inférieure de la plage ciblée. Vérifiez la fréquence à la fin de cette phase.
- 3 **Entraînement fractionné** correspond à une série de collines de plus en plus pentues, séparées l'une de l'autre par une vallée (ou une période de récupération). La fréquence cardiaque doit s'élever à la limite supérieure de la plage prévue. Vérifiez la fréquence à la fin de cette phase.
- 4 **Récupération** correspond à une phase de faible intensité qui permet à l'organisme de commencer à éliminer l'acide lactique et d'autres substances qui s'accumulent dans les muscles pendant l'exercice et contribuent aux courbatures.



Comme indiqué dans la FENÊTRE DE TOPOGRAPHIE et dans le schéma ci-dessus, chaque colonne représente un intervalle. La durée totale de l'exercice détermine la longueur de chaque intervalle. Chaque exercice est composé de 20 intervalles. La durée de chaque intervalle correspond donc à la durée totale de l'exercice divisée par 20.

**De 10 à 19 minutes** - La durée des intervalles est normalement de 30 secondes pour un entraînement de 10 minutes. Pour chaque minute ajoutée par l'utilisateur en cours de route, chaque intervalle augmente de trois secondes. Un exercice de 15 minutes comprendra donc 20 intervalles de 45 secondes chacun.

**De 20 à 99 minutes** - Tous les intervalles durent 60 secondes. Si, pendant l'exercice, l'utilisateur ajoute des minutes à la durée prédéterminée, le programme ajoute des collines et des vallées identiques aux huit premiers intervalles de la phase Entraînement fractionné. Cet enchaînement se répète jusqu'à la fin de l'exercice.

## **SIX EXERCICES SPÉCIFIQUES**

AUTOUR DU MONDE, CASCADES, CONTREFORTS, INTERVALLE, KILIMANDJARO et ENTRAÎNEMENT VITESSE représentent des variantes de COLLINE. Ces exercices ne peuvent être modifiés en cours de route.

AUTOUR DU MONDE représente un exercice fractionné dans lequel les collines ressemblent à des paysages de diverses zones géographiques.

CASCADES est un exercice à deux extrêmes dans lequel les niveaux d'intensité augmentent et diminuent progressivement.

CONTREFORTS représente un terrain ondulé avec de faibles niveaux d'intensité.

INTERVALLE est un exercice de type Colline dans lequel les niveaux d'intensité augmentent et diminuent. Les niveaux les plus élevés progressent jusqu'au point culminant, puis faiblissent progressivement.

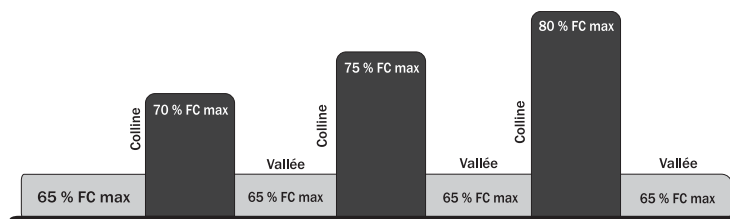
KILIMANDJARO est un exercice de type Colline dans lequel les niveaux d'intensité visent de manière progressive un point suprême, puis faiblissent progressivement.

ENTRAÎNEMENT VITESSE est un exercice de type Colline dans lequel la difficulté alterne très rapidement entre des niveaux faibles et intenses pour simuler un exercice type d'entraînement vitesse.

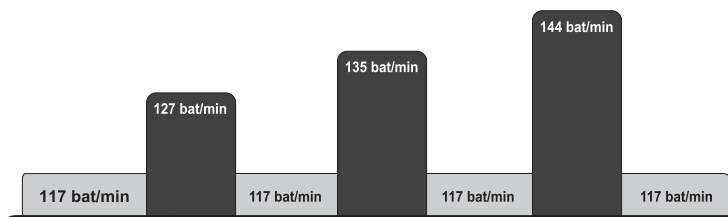
## COLLINE / FRÉQUENCE CARDIAQUE (HEART RATE HILL™)

Ce programme allie la topographie standard de type **COLLINE** au concept Heart Rate Zone Training. Le rythme cardiaque cible par défaut\* équivaut à 80 pour cent du maximum théorique<sup>†</sup> (FC max) mais il peut être modifié par l'utilisateur pendant la préparation de l'exercice. Toutes les collines et les vallées correspondent à des pourcentages de la FC max. Cet exercice comporte trois collines qui visent trois objectifs de rythme cardiaque. La première colline recherche 70 pour cent de la FC max, la deuxième 75 pour cent, et la troisième équivaut à la fréquence cardiaque cible, soit 80 pour cent de la FC max. La vallée équivaut toujours à 65 pour cent de la FC max.

Après un échauffement standard de trois minutes, l'exercice passe à la première colline et au premier objectif de fréquence cardiaque. Lorsque l'utilisateur atteint 70 pour cent de la FC max, la colline continue pendant une minute. Une fois cette minute écoulée, la difficulté diminue pour passer à une vallée. Lorsque le rythme cardiaque de l'utilisateur atteint 65 pour cent de la FC max, la vallée continue pendant une minute. La deuxième colline commence ensuite avec l'objectif de fréquence cardiaque correspondant. Après le passage de la troisième paire de colline / vallée, le programme repasse à la première colline et recommence ce cycle en fonction de la durée prévue pour l'exercice. Une fois la durée écoulée, l'exercice passe en phase de récupération. Si la fréquence cardiaque dépasse le maximum théorique pendant plus de 45 secondes, l'appareil passe automatiquement en mode de pause. Il ne passe pas à l'objectif de fréquence cardiaque suivant tant que l'utilisateur n'a pas atteint l'objectif actuel. L'utilisateur doit porter une ceinture thoracique de contrôle de la fréquence cardiaque ou maintenir les capteurs Lifepulse pendant tout l'exercice.



Topographie de COLLINE / FRÉQUENCE CARDIAQUE



Exemple d'utilisateur : 80 pour cent du maximum théorique (FC max) (40 ans / 144 bat/min recommandés)

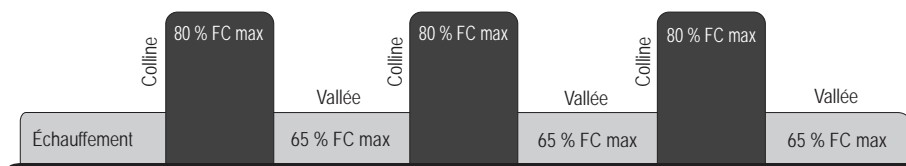
<sup>†</sup> Défini par les « Guidelines for Exercise Testing and Prescription » de l'American College of Sports Medicine comme 220 moins l'âge de l'utilisateur.

\*La fréquence cardiaque cible (FCC) est un pourcentage du maximum théorique (FC max). La FCC d'un utilisateur de 40 ans pour l'exercice COLLINE / FRÉQUENCE CARDIAQUE sera de 144. Comme ce type d'exercice vise 80 pour cent du maximum, l'équation utilisée est  $(220-40) \times 0,8 = 144$ .

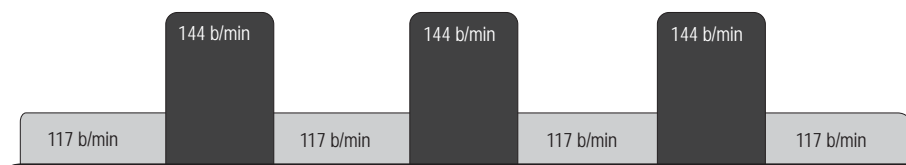


## INTERVALLE / FRÉQUENCE CARDIAQUE (HEART RATE INTERVAL™)

Ce programme allie également la topographie standard de type **COLLINE** au concept Heart Rate Zone Training. Le rythme cardiaque cible par défaut\* équivaut à 80 pour cent du maximum théorique† (FC max) mais il peut être modifié par l'utilisateur pendant la préparation de l'exercice. Cet exercice permet d'alterner entre une colline, qui fait passer la fréquence cardiaque au rythme cible de 80 pour cent de la FC max, et une vallée, qui diminue la fréquence cardiaque à 65 pour cent de la FC max. Après un échauffement standard de trois minutes, l'exercice passe à la première colline et au premier objectif de fréquence cardiaque. Une fois cet objectif atteint, la colline continue pendant trois minutes. La difficulté diminue ensuite pour représenter une vallée. Une fois l'objectif de 65 pour cent de la FC max atteint, la vallée continue pendant trois minutes, après quoi la colline suivante commence. La condition physique de l'utilisateur détermine le nombre de collines et de vallées proposées pendant la durée de l'entraînement. Une fois la durée écoulée, l'exercice passe en phase de récupération. Si la fréquence cardiaque dépasse le maximum théorique† pendant plus de 45 secondes, l'appareil passe automatiquement en mode de pause. Il ne passe pas à l'objectif de fréquence cardiaque suivant tant que l'utilisateur n'a pas atteint l'objectif actuel. L'utilisateur doit porter une ceinture thoracique de contrôle de la fréquence cardiaque ou maintenir les capteurs Lifepulse pendant tout l'exercice.



Topographie de INTERVALLE / FRÉQUENCE CARDIAQUE



Exemple d'utilisateur : 80 pour cent du maximum théorique (FC max) (40 ans / b/min recommandée de 144)

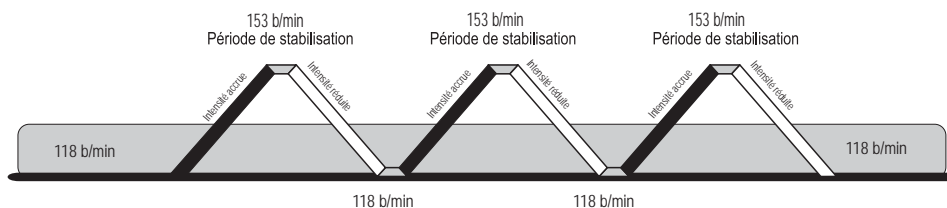
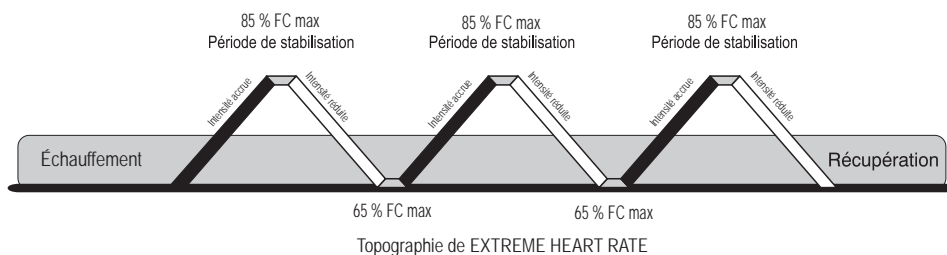
† Défini par les « Guidelines for Exercise Testing and Prescription » de l'American College of Sports Medicine comme 220 moins l'âge de l'utilisateur.

\*La fréquence cardiaque cible (FCC) est un pourcentage du maximum théorique (FC max). La FCC d'un utilisateur de 40 ans pour l'exercice INTERVALLE / FRÉQUENCE CARDIAQUE sera de 144. Comme ce type d'exercice vise 80 pour cent du maximum, l'équation utilisée est  $(220-40) * 0,8 = 144$ .

## EXTREME HEART RATE™

Cet exercice intense et varié est destiné aux utilisateurs chevronnés qui désirent passer à des niveaux d'entraînement supérieurs. Il consiste à alterner le plus rapidement possible entre deux fréquences cardiaques\* données et produit un effet semblable à celui des sprints. L'utilisateur doit porter une ceinture thoracique ou tenir les capteurs Lifepulse™ pendant tout l'exercice.

Lors de la programmation de l'exercice, l'utilisateur doit entrer une fréquence cardiaque cible. Après un échauffement standard de trois minutes, l'intensité augmente jusqu'à l'obtention de la fréquence cardiaque cible de 85 pour cent du maximum théorique† (FC max). Celle-ci est maintenue pendant une période de stabilisation, à l'issue de laquelle la difficulté décroît. Lorsque la fréquence cardiaque retombe à 65 pour cent de la FC max, elle est maintenue pendant une période de stabilisation. Le programme continue d'alterner les niveaux d'intensité pendant toute la durée prévue pour l'exercice. Il ne passe pas à l'objectif de fréquence cardiaque suivant tant que l'utilisateur n'a pas atteint l'objectif actuel.



Exemple d'utilisateur : 85 pour cent du maximum théorique (FC max) (40 ans / b/min recommandée de 153)

† Défini par les « Guidelines for Exercise Testing and Prescription » de l'American College of Sports Medicine comme 220 moins l'âge de l'utilisateur.

\*La fréquence cardiaque cible (FCC) est un pourcentage du maximum théorique (FC max). La FCC recommandée pour un utilisateur de 40 ans pour l'exercice EXTREME HEART RATE™ sera par exemple de 153. Comme ce type d'exercice vise 85 pour cent du maximum, l'équation utilisée est  $(220 - 40) \times 0,85 = 153$ .

## **CROSS-TRAINING AÉROBIC**

Pendant cet exercice, le CENTRE DES MESSAGES demande de solliciter divers groupes de muscles. Pour mettre l'accent sur les muscles du haut du corps, le CENTRE DES MESSAGES demande de se concentrer sur la poussée et la traction des bras mobiles à divers moments. Pour solliciter plus particulièrement les muscles du bas du corps, le CENTRE DES MESSAGES demande de poser les mains sur la barre fixe et de faire tout le travail avec les jambes. Le programme propose également plusieurs vitesses.

**CROSS-TRAINING AÉROBIC** représente un exercice à résistance constante. Cependant, pour obtenir une expérience similaire avec un exercice à résistance variable, l'utilisateur peut lancer n'importe quel exercice (à l'exception de Élimination des graisses, Cardio, Colline / Fréquence cardiaque, Intervalle / Fréquence cardiaque ou Extreme Heart Rate), puis appuyer sur la touche MODE AÉROBIC.

## TEST DE FORME

Le programme de Test de forme du Summit Trainer Life Fitness représente une autre fonction exclusive de cet appareil polyvalent. Ce test mesure la condition cardiovasculaire et peut être employé pour contrôler la progression de l'endurance toutes les quatre à six semaines. L'utilisateur doit saisir les capteurs Lifepulse lorsque l'écran l'y invite ou porter une ceinture thoracique car les résultats du test sont calculés sur la base de la mesure de la fréquence cardiaque. La durée de l'exercice est de cinq minutes au niveau de résistance choisi. La console relève ensuite immédiatement la fréquence cardiaque de l'utilisateur, calcule le résultat et l'affiche dans le CENTRE DES MESSAGES.

Le Test de forme est considéré comme un test VO<sub>2</sub> (volume d'oxygène) sousmax. Il évalue si le cœur fournit du sang bien oxygéné aux muscles sollicités et comment ces muscles reçoivent l'oxygène du sang. Cette mesure est généralement considérée par les médecins et les physiologistes du sport comme une très bonne représentation de la capacité aérobie.

Procédez comme indiqué ci-dessous pour configurer le Test de forme.

- Commencer à pédaler.
- Appuyez sur le bouton TEST DE FORME.
- Le centre des messages vous demande d'entrer un poids (ENTRER POIDS). Entrez votre poids au moyen des FLÈCHES VERS LE HAUT/BAS ou du PAVÉ NUMÉRIQUE. Appuyez sur ENTER pour accepter le poids spécifié.
- Le centre des messages vous demande ensuite d'entrer un âge (ENTRER ÂGE). Entrez votre âge au moyen des FLÈCHES VERS LE HAUT/BAS ou du PAVÉ NUMÉRIQUE. Appuyez sur ENTER pour accepter l'âge spécifié.
- Le centre des messages vous demande ensuite de spécifier si vous êtes un homme ou une femme (SÉLECTIONNER SEXE). Procédez à la sélection au moyen des FLÈCHES VERS LE HAUT/BAS, et appuyez sur ENTER.
- Le centre des messages vous demande ensuite d'entrer un niveau d'exercice (ENTRER NIVEAU). Référez-vous au tableau de test de forme afin de choisir un niveau d'effort approprié à votre âge, votre sexe et votre niveau d'activité. Entrez le niveau correspondant au moyen des FLÈCHES VERS LE HAUT/BAS ou du PAVÉ NUMÉRIQUE.
- Tandis que le test continue, un message invite l'utilisateur à maintenir une cadence de pédalage entre 2.5 et 3.5 mph (4 et 5,6 km/h). L'utilisateur doit maintenir cette cadence pendant les cinq minutes du test. Après 16 secondes, si la vitesse de 2.5 et 3.5 mph (4-5,6 km/h) n'est pas maintenue, le test de forme prend automatiquement fin.

Le TEST DE FORME se termine après cinq minutes et le résultat s'affiche.

### NIVEAUX D'EFFORT SUGGÉRÉS POUR LE PROGRAMME TEST DE FORME

	Inactif	Actif	Très actif
Niveau de test de forme de l'appareil	N1-4 hommes	N5-9 hommes	N10-15 hommes
	N1-3 femmes	N4-7 femmes	N8-12 femmes

Les niveaux d'effort conseillés doivent être utilisés à titre indicatif pour configurer le programme Test de forme. L'objectif est de faire monter la fréquence cardiaque de l'utilisateur à un niveau compris entre 60 et 100 % de son maximum théorique<sup>†</sup>.

<sup>†</sup> Défini par les « Guidelines for Exercise Testing and Prescription » de l'American College of Sports Medicine comme 220 moins l'âge de l'utilisateur.

Dans chaque plage conseillée, ces indications supplémentaires peuvent être utilisées.

Moitié inférieure de la plage	Moitié supérieure de la plage
âge plus élevé	âge moins élevé
poids moins élevé	poids plus élevé*
plus petit	plus grand

\* dans le cas d'un poids excessif, utilisez la moitié inférieure de la plage.

L'ordinateur n'accepte pas les paramètres suivants :

- les fréquences cardiaques inférieures à 52 ou supérieures à 200 battements par minute ;
- les poids inférieurs à 75 poids (34 kg) ou supérieurs à 400 poids (182 kg) ;
- les âges en dessous de 10 ans et au-dessus de 99 ans ;
- les entrées de données qui dépassent les capacités humaines.

Si vous commettez une erreur lors de l'entrée des données du test de forme, corrigez-la en appuyant sur la touche REMISE À ZÉRO, saisissez les paramètres corrects et appuyez sur ENTER.

Il est très important de toujours passer le Test de forme dans les mêmes conditions. Le rythme cardiaque dépend de nombreux facteurs, y compris :

- la quantité de sommeil la nuit précédente (un minimum de sept heures de sommeil est recommandé) ;
- l'heure de la journée ;
- le temps depuis le dernier repas (il est conseillé de laisser s'écouler deux à quatre heures après tout repas) ;
- le temps écoulé depuis la consommation d'une boisson contenant de la caféine ou de l'alcool, ou depuis la dernière cigarette (un minimum de quatre heures est préférable) ;
- le temps écoulé depuis le dernier exercice physique (au moins six heures).

Pour obtenir des résultats aussi précis que possible, passez le test de condition physique trois jours de suite et calculez la moyenne des trois scores.

**REMARQUE** – *Pour obtenir un score significatif, l'exercice doit être effectué dans une plage de fréquences cardiaques de 60 à 100 pour cent du maximum théorique. Cette fréquence est définie par les « Guidelines for Exercise Testing and Prescription » de l'American College of Sports Medicine comme 220 moins l'âge de l'utilisateur.*

Les tableaux ci-dessous identifient les résultats du Test de forme.

#### CLASSIFICATION DE CONDITION PHYSIQUE RELATIVE POUR LES HOMMES

<b>Hommes</b>	<b>VO2 Max estimé (ml/kg/min) par tranche d'âge</b>				
<b>Classification</b>	<b>20-29</b>	<b>30-39</b>	<b>40-49</b>	<b>50-59</b>	<b>60+</b>
Élite	52+	51+	48+	45+	42+
Excellent	50-51	48-50	46-47	42-44	39-41
Très bon	47-49	45-47	43-45	40-41	36-38
Sup. à moyenne	44-46	42-44	40-42	37-39	33-35
Moyen	41-43	39-41	37-39	34-36	30-32
Inf. à moyenne	38-40	36-38	34-36	31-33	27-29
Faible	35-37	33-35	31-33	28-30	24-26
Très faible	<35	<33	<31	<28	<24

#### CLASSIFICATION DE CONDITION PHYSIQUE RELATIVE POUR LES FEMMES

<b>Femmes</b>	<b>VO2 Max estimé (ml/kg/min) par tranche d'âge</b>				
<b>Classification</b>	<b>20-29</b>	<b>30-39</b>	<b>40-49</b>	<b>50-59</b>	<b>60+</b>
Élite	44+	42+	39+	35+	34+
Excellent	42-43	40-41	37-38	33-34	32-33
Très bon	39-41	37-39	35-36	31-32	30-31
Sup. à moyenne	37-38	35-36	32-34	29-30	28-29
Moyen	34-36	32-34	30-31	27-28	25-27
Inf. à moyenne	31-33	29-31	27-29	25-26	23-24
Faible	28-30	27-28	25-26	22-24	20-22
Très faible	<28	<27	<25	<22	<20

Life Fitness a mis au point cette échelle d'évaluation sur la base des répartitions de VO2 max exprimées en pourcentage, mentionnées dans les *Guidelines for Exercise Testing and Prescription* (6e édition, 2000) de l'*American College of Sports Medicine*. Elle fournit une description qualitative d'une estimation VO2 max pour un utilisateur donné et représente un moyen d'évaluer le niveau de condition physique initial, puis de suivre les progrès.

## 4.4 EXERCICES ENTRAÎNEUR PERSONNEL

Les directeurs de salles de mise en forme et le personnel autorisé peuvent créer jusqu'à six exercices personnalisés au moyen de la console du Summit Trainer Life Fitness. Les options incluent les exercices colline et intervalle fréquence cardiaque personnalisés.

**Intervalle / Fréquence cardiaque** - L'entraîneur peut concevoir un exercice qui spécifie une fréquence cardiaque\* différente pour chaque intervalle et règle la résistance en fonction du rythme cardiaque de l'utilisateur.

**Colline** - L'entraîneur peut créer un exercice de type colline personnalisé et spécifier un niveau d'intensité différent pour chaque intervalle.

### UTILISATION DES EXERCICES ENTRAÎNEUR PERSONNEL

Lorsque les exercices **ENTRAÎNEUR PERSONNEL** sont créés, les utilisateurs peuvent y accéder grâce à la touche correspondante. Chaque exercice personnalisé est identifié par un chiffre allant de 1 à 6. Pour sélectionner ces exercices, appuyez sur la touche **ENTRAÎNEUR PERSONNEL**. Lorsque le **CENTRE DES MESSAGES** vous y invite, entrez le chiffre correspondant à l'exercice souhaité au moyen du **PAVÉ NUMÉRIQUE**. Appuyez ensuite sur **ENTER** et commencez l'exercice.

### CRÉATION D'UN EXERCICE ENTRAÎNEUR PERSONNEL

Lorsque la console est activée, maintenez la touche **RÉCUPÉRATION** enfoncée et appuyez sur la touche **ENTRAÎNEUR PERSONNEL**.

Au moyen des **TOUCHES FLÉCHÉES**, faites défiler jusqu'à « **ENTRER EXERCICE ENTRAÎNEUR PERSONNEL** » et appuyez sur **ENTER** pour sélectionner cette option. (Si l'autre option est sélectionnée, soit « **EFFACER EXERCICES ENTRAÎNEUR PERSONNEL** », l'ordinateur efface les paramètres de configuration de tous les exercices **ENTRAÎNEUR PERSONNEL**, et le **CENTRE DES MESSAGES** affiche « **EXERCICES ENTRAÎNEUR PERSONNEL EFFACÉS** ». « **ENTRÉE EXERCICE ENTRAÎNEUR PERSONNEL** » s'affiche ensuite.)

Sélectionnez un chiffre entre 1 et 6 pour identifier le nouvel exercice. Utilisez le **PAVÉ NUMÉRIQUE** ou les **TOUCHES FLÉCHÉES**. Appuyez ensuite sur **ENTER**.

Si un exercice **ENTRAÎNEUR PERSONNEL** a déjà été créé pour ce numéro, le **CENTRE DES MESSAGES** affiche une invite pour modifier l'exercice ou passer à un autre chiffre. La touche **REMISE À ZÉRO** permet de supprimer l'exercice précédent et de créer un nouvel exercice pour ce numéro. La touche **ENTER** permet de passer au numéro suivant.

Si aucun exercice **ENTRAÎNEUR PERSONNEL** n'a été créé pour le numéro sélectionné, le **CENTRE DES MESSAGES** affiche « **COMMENCER LA CRÉATION D'EXERCICES ENTRAÎNEUR PERSONNEL** ».

Le **CENTRE DES MESSAGES** demande d'entrer la durée de l'exercice tout entier. Utilisez le **PAVÉ NUMÉRIQUE** pour spécifier cette durée, et appuyez sur **ENTER**.

Le **CENTRE DES MESSAGES** demande ensuite de sélectionner le type d'exercice. Les options disponibles sont « **POURCENTAGE FC CIBLE** » ou « **NIVEAU** ». Ce dernier correspond aux exercices personnalisés de type colline. Utilisez les **TOUCHES FLÉCHÉES** pour passer d'une option à l'autre et appuyez sur **ENTER** pour sélectionner l'une d'elles.

Le **CENTRE DES MESSAGES** demande de sélectionner une fréquence cardiaque cible ou un niveau d'intensité pour le premier intervalle, en fonction du type d'exercice choisi précédemment. Utilisez le **PAVÉ NUMÉRIQUE** ou les **TOUCHES FLÉCHÉES**. Un exercice **ENTRAÎNEUR PERSONNEL** comporte 30 intervalles. La longueur de chacun d'entre eux est donc égale à la durée totale divisée par 30. Après avoir entré une valeur, appuyez sur **ENTER**. Procédez de même pour les 29 intervalles restants. Pour conserver la valeur précédente pour un nouvel intervalle, appuyez juste sur **ENTER**. Une fois la configuration effectuée, le **CENTRE DES MESSAGES** affiche « **EXERCICE ENTRAÎNEUR PERSONNEL TERMINÉ** ». Le nouvel exercice **ENTRAÎNEUR PERSONNEL** est prêt à l'emploi.

Appuyez sur la touche **ENTER** pour créer un autre exercice. OU

Appuyez sur la touche **R. à Z.** Le **CENTRE DES MESSAGES** affiche « **SÉLECTIONNER UN EXERCICE OU APPUYER SUR DÉPART RAPIDE** ».

\*La fréquence cardiaque cible (FCC) est un pourcentage du maximum théorique. La FCC d'un utilisateur de 40 ans pour l'exercice **CARDIO** sera par exemple de 144. Comme ce type d'exercice vise 80 pour cent du maximum, l'équation utilisée est  $(220-40) * 0,8 = 144$ .

## 4.5 UTILISATION DU SUMMIT TRAINER LIFE FITNESS

### MOUVEMENT DU SUMMIT TRAINER

Le Summit Trainer propose une longueur de foulées de 26 in. (66 cm) maximum, que l'utilisateur peut définir. L'appareil fonctionne en foulées dépendantes, en d'autres termes, les mouvements des pédales sont dépendants les uns des autres de la gauche vers la droite et du bas du corps vers le haut. Ces caractéristiques ont pour avantage :

- plusieurs longueurs de foulée pour s'adapter aux utilisateurs de tailles différentes et pour proposer des mouvements variés;
- poussée et étirement des genoux et des hanches pour simuler une montée d'escalier réelle ;
- développement de la puissance et de l'endurance des muscles ;
- un excellent exercice cardio-vasculaire.

### POSITION PENDANT LES EXERCICES

Commencez l'entraînement à une cadence confortable avec des enjambées normales ou courtes et le dos droit. Tenez les barres d'appui, le guidon ou les bras mobiles. Notez bien que si vous vous appuyez sur les barres d'appui, vous y placez du poids, ce qui empêche la console du Summit Trainer Life Fitness de fournir des données exactes quant au nombre de calories brûlées.

Il est possible de prendre cinq positions du corps différentes pour exercer différents groupes de muscles.

1. **Position droite, bas du corps.** Les mains sur les barres d'appui, garder une position droite et verticale avec les oreilles au-dessus des épaules, les épaules au-dessus des hanches et les genoux alignés avec les orteils. Cette position droite favorise les petites foulées. Elle convient aux débutants et pour la récupération après des positions avancées.
2. **Position droite, corps entier.** Les mains sur les bras mobiles, garder une position droite et verticale comme décrit plus haut avec les oreilles au-dessus des épaules, les épaules au-dessus des hanches et les genoux alignés avec les orteils. Garder les hanches perpendiculaires à la console. Cette position convient pour tous les niveaux et pour la récupération de positions avancées.
3. **Mouvement vers l'avant, bas du corps seulement.** Les mains sur les barres d'appui, penchez-vous vers l'avant à partir des hanches et gardez la colonne vertébrale droite et le bas du corps aligné. Cette position est appropriée pour les débutants et pour la récupération de positions avancées.
4. **Mouvement vers l'avant - Corps tout entier.** Les mains sur les bras mobiles, penchez-vous vers l'avant à partir des hanches et gardez la colonne vertébrale droite et le bas du corps aligné. Les bras facilitent le mouvement des jambes tandis que les mouvements de poussée et de traction du haut du corps favorisent des foulées longues. Cette position convient aux utilisateurs de niveaux intermédiaire à avancé.
5. **Mouvement de course, bas du corps seulement.** Les mains sur le guidon ou les coudes reposant sur les barres d'appui, prenez une position de course en vous penchant au niveau des hanches tout en gardant le dos droit et en alignant le bas du corps sur les genoux et les orteils. Cette position favorise une foulée et une extension des hanches maximales. Elle convient aux utilisateurs avancés pendant un bref laps de temps.

### RÉSISTANCE DE FREINAGE

Le Summit Trainer Life Fitness offre une résistance de freinage indépendante de la vitesse. Lors d'un exercice, l'ordinateur maintient une résistance de freinage qui correspond au niveau d'intensité sélectionné indépendamment de la vitesse de l'utilisateur.



# 5

## PARAMÈTRES EN OPTION

### 5.1 ACCÈS AUX PARAMÈTRES EN OPTION ET UTILISATION

Les directeurs de salles de mise en forme et le personnel autorisé peuvent utiliser la fonction Paramètres en option pour modifier les paramètres par défaut, ou pour activer ou désactiver certains exercices ou affichages au niveau de la console du Summit Trainer Life Fitness.

Pour accéder aux Paramètres en option tandis que l'appareil est allumé, maintenez la touche 5 enfoncée et appuyez deux fois sur REMISE À ZÉRO. Le CENTRE DES MESSAGES affiche « PARAMÈTRES EN OPTION », puis la première option de configuration. Faites défiler les options en avant avec la touche ENTRÉE ou en arrière avec la touche REMISE À ZÉRO. Pour chaque fonction ou option, le CENTRE DES MESSAGES affiche le paramètre par défaut. Pour le modifier, appuyez sur la FLÈCHE VERS LE BAS ou VERS LE HAUT jusqu'à obtention de la valeur recherchée. Appuyez sur ENTRÉE pour sélectionner la nouvelle valeur ou le nouveau paramètre. Pour quitter les Paramètres en option, appuyez plusieurs fois sur la touche REMISE À ZÉRO jusqu'à ce que le CENTRE DES MESSAGES affiche « SÉLECTIONNER UN EXERCICE OU APPUYER SUR DÉPART RAPIDE ».

PARAMÈTRES EN OPTION		
Paramètre	Valeur par défaut	Description
DURÉE MAX. EXERCICE	60 minutes	Il s'agit de la durée maximale possible pour un exercice. Cette valeur peut aller de 10 à 99.
SYSTÈME IMPÉRIAL / MÉTRIQUE	IMPÉRIAL	Cette option détermine les unités utilisées pour entrer le poids et mesurer la distance.
AFFICHAGE WATTS ACTIVÉ / DÉSACTIVÉ	DÉSACTIVÉ	Si cette option est activée, le CENTRE DES MESSAGES affiche le nombre de Watts correspondant à la cadence de pédalage.
AFFICHAGE METS ACTIVÉ / DÉSACTIVÉ	DÉSACTIVÉ	Si cette option est activée, le CENTRE DES MESSAGES affiche l'équivalent METS de la cadence de pédalage.
AFFICHAGE CAL/H ACTIVÉ / DÉSACTIVÉ	DÉSACTIVÉ	Si cette option est activée, le CENTRE DES MESSAGES affiche le nombre de calories éliminées par heure d'exercice.

# 6 ENTRETIEN ET DONNÉES TECHNIQUES

## 6.1 CONSEILS DE MAINTENANCE PRÉVENTIVE

Le Summit Trainer de Life Fitness bénéficie de l'excellence technique de Life Fitness. Les produits commerciaux Life Fitness ont fait leurs preuves dans les clubs de mise en forme, les universités et les installations militaires du monde entier. Ce Summit Trainer Life Fitness est basé sur la même technologie et sur la même technicité, et il est tout aussi fiable.

**REMARQUE** – *Pour conserver un matériel sûr, il convient de l'inspecter régulièrement afin de déceler tout signe d'usure ou d'endommagement. N'utilisez pas l'appareil tant que les pièces défectueuses n'ont pas été réparées ou remplacées. Portez une attention toute particulière aux pièces qui s'usent, comme indiqué dans le calendrier de maintenance préventive.*

Les conseils de maintenance préventive suivants vous permettront de profiter au mieux des capacités de votre appareil Life Fitness :

- Placez le Summit Trainer Life Fitness dans un endroit sec et frais.
- Nettoyez régulièrement la surface supérieure et les pédales.
- Maintenez la console d'affichage exempte de traces de doigts et d'accumulations de sel dues à la transpiration.
- Pour nettoyer l'appareil, utilisez un chiffon 100 % coton imprégné d'une solution d'eau et de détergent liquide doux. D'autres types de tissus, y compris les serviettes en papier, risqueraient de rayer les surfaces. N'utilisez pas de nettoyeurs à base d'acide, de chlore ou d'ammoniaque.
- Les ongles longs risquent d'endommager ou de rayer la surface de la console ; appuyez sur les touches avec les doigts et non avec les ongles.
- Nettoyez soigneusement et régulièrement le boîtier et les bras mobiles.



**REMARQUE** – Lorsque vous nettoyez l'extérieur de l'appareil, il est vivement conseillé d'utiliser un produit non abrasif et un chiffon en coton doux. N'appliquez jamais de nettoyeur directement sur l'appareil. Placez-le sur le chiffon en coton, puis essuyez l'appareil.

## 6.2 CALENDRIER DE MAINTENANCE PRÉVENTIVE

Suivez le calendrier ci-dessous afin d'assurer un fonctionnement correct de l'appareil.

ÉLÉMENT	HEBDOMADAIRE	MENSUEL	SEMESTRIEL	ANNUEL
Console d'affichage	Nettoyage	Inspection		
Boulons de fixation de la console			Inspection	
Plateau d'accessoires	Nettoyage	Inspection		
Cadre	Nettoyage			Inspection
Plaques de protection en plastique	Nettoyage	Inspection		

## 6.3 DÉPANNAGE DE LA CEINTURE THORACIQUE POLAR® DE CONTRÔLE DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE

### MESURE DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE IRRÉGULIÈRE, COMPLÈTEMENT INEXISTANTE OU ANORMALEMENT ÉLEVÉE

Dysfonctionnement	Cause probable	Mesure corrective
La mesure de la fréquence cardiaque est irrégulière ou complètement inexistante.	Les électrodes émettrices de la ceinture ne sont pas assez humides pour détecter avec précision la fréquence cardiaque.	Humidifiez les électrodes émettrice de la ceinture (cf. section 3.2).
	Les électrodes émettrices de la ceinture ne sont pas à plat sur la peau.	Assurez-vous que les électrodes émettrices de la ceinture sont à plat sur la peau (cf. section 3.2).
	L'émetteur de la ceinture a besoin d'être nettoyé.	Lavez l'émetteur de la ceinture à l'eau et au savon doux.
	L'émetteur de la ceinture se trouve à plus de trois pieds (un mètre) du récepteur de fréquence cardiaque.	Vérifiez si l'émetteur de la ceinture n'est pas à plus de trois pies (un mètre) du récepteur de fréquence cardiaque.
	La batterie de la ceinture thoracique est épuisée.	Contactez le service après-vente de Life Fitness pour savoir comment faire remplacer la ceinture thoracique.
Mesures de fréquence cardiaque anormalement élevées.	Interférences électromagnétiques dues à des antennes ou des postes de télévision.	Déplacez légèrement l'appareil afin de l'éloigner de la cause probable de l'interférence, ou éloignez la cause probable de l'interférence de l'appareil jusqu'à l'obtention d'une mesure de fréquence cardiaque correcte.
	Interférences électromagnétiques dues à des téléphones portables.	
	Interférences électromagnétiques dues à des ordinateurs.	
	Interférences électromagnétiques dues à des voitures.	
	Interférences électromagnétiques dues à des lignes haute tension.	
	Interférence électromagnétiques dues à des appareils d'exercice à moteur.	
	Interférences électromagnétiques dues à un autre émetteur de fréquence cardiaque situé à moins de trois pieds (un mètre).	

## 6.4 DÉPANNAGE DES CAPTEURS DU SYSTÈME LIFE PULSE

Si la lecture de la fréquence cardiaque est irrégulière ou absente, procédez comme indiqué ci-dessous :

- le cas échéant, essuyez-vous les mains pour éviter de glisser ;
- appliquez les mains sur les quatre capteurs situés en avant et en arrière des poignées ;
- saisissez fermement les capteurs ;
- appliquez une pression constante autour des capteurs.

## 6.5 RÉPARATION DES PRODUITS

1. Vérifiez les symptômes et consultez le mode d'emploi. Le problème peut provenir d'un manque d'habitude de l'appareil, de ses fonctions et des exercices proposés.
2. Recherchez la plaque signalétique qui se trouve au dos de l'appareil. Relevez le numéro de série composé de trois lettres suivies de six chiffres.
3. Contactez le service après-vente de Life Fitness sur le Web à l'adresse suivante : [www.lifefitness.com](http://www.lifefitness.com), ou consultez le groupe de service après-vente Life Fitness le plus proche de chez vous.

Pour les réparations effectuées  
aux États-Unis et au Canada :

Téléphone : (+1) 847.451.0036

Télécopieur : (+1) 847.288.3702

Numéro d'appel gratuit : 800.351.3737

Pour le service après-vente en dehors de l'Amérique  
du Nord :

*Life Fitness Atlantic BV*  
*Life Fitness Benelux*  
Bijdorplein 25-31  
NL-2992 LB Barendrecht  
Pays-Bas

*Life Fitness Allemagne et Autriche*  
*Life Fitness Europe GmbH*  
Siemensstrasse 3  
85716 Unterschleissheim  
Allemagne

*Life Fitness Royaume-Uni LTD*  
Queen Adelaide  
Ely  
Cambridgeshire  
CB7 4UB

*Life Fitness Iberia (Espagne)*  
C/Frederic Mompou 5  
Edificio Euro 3  
08960 Sant Just Desvern  
(Barcelone) Espagne

*Life Fitness Italie*  
Centro Assistenza Tecnica ABS  
Viale Kennedy 15/A  
24066 Pedrengo  
Brescia - IT

# 7 CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES

## 7.1 95Li SUMMIT TRAINER LIFE FITNESS

Utilisation prévue	Intensive/Commerciale
Poids utilisateur max. :	400 livres (182 kilogrammes)
Alimentation requise :	Aucune
Console :	
Type :	CENTRE DES MESSAGES avec TOUCHES FLÉCHÉES et PAVÉ NUMÉRIQUE
Affichage :	Durée écoulée, vitesse, niveau, calories, fréquence cardiaque, distance, calories brûlées à l'heure (si activé), METS (si activé) et watts (si activé)
Résumés :	Durée écoulée depuis le début de l'exercice, total des calories brûlées, distance totale parcourue
Taille des caractères :	0.54 pouces (13,7 mm)
Exercices et objectifs :	Manuel, Aléatoire, Colline, Cross-training Aérobic, Élimination des graisses, Cardio, Test de Forme, Colline / Fréquence cardiaque, Intervalle / Fréquence cardiaque, Extreme Heart Rate, Autour du monde, Cascades, Contreforts, Kilimandjaro, Intervalle, Entraînement vitesse, Entraîneur personnel (6 exercices), Objectif de durée dans la zone, Objectif en calories, Objectif de distance, Départ rapide
Modes :	Modes Aérobic pour tous les exercices à l'exception de Élimination des graisses, Cardio, Colline / Fréquence cardiaque, Intervalle / Fréquence cardiaque et Extreme Heart Rate
Moniteur de fréquence cardiaque :	Système Polar® de contrôle de la fréquence cardiaque par télémessure Capteurs du système Lifepulse Ceinture thoracique Polar® de contrôle de la fréquence cardiaque : en option
Niveaux de résistance :	25 (indépendants de la vitesse)
Plage de vitesses de pédalage :	0.5 mph-5.8 mph (0,8 - 9,3 km/h)
Type d'entraînement :	Courroie / Alternateur
Plateau d'accessoires :	Standard
Pupitre de lecture intégré :	Standard
Couleur :	Argent avec touches de gris
DIMENSIONS HORS TOUT :	
Longueur :	68 pouces (171 centimètres)
Largeur :	33 pouces (83 centimètres)
Hauteur :	73 pouces (184 centimètres)
Poids :	345 livres (157 kilogrammes)
DIMENSIONS À L'EXPÉDITION :	
Longueur :	71 pouces (180 centimètres)
Largeur :	36 pouces (92 centimètres)
Hauteur :	48 pouces (122 centimètres)
Poids :	405 livres (184 kilogrammes)

# ***95Li Summit Trainer***

MANUAL DE OPERACIÓN

*LifeFitness*

## **OFICINA MATRIZ CORPORATIVA**

5100 River Road  
Schiller Park, Illinois 60176 • EE.UU.  
847.288.3300 • FAX: 847.288.3703  
800.735.3867 (Gratis dentro de EE.UU. y Canadá)

## **OFICINAS INTERNACIONALES**

### **LIFE FITNESS ASIA PACIFIC LTD**

Room 2610, Miramar Tower  
132 Nathan Road  
Tsimshatsui, Kowloon  
HONG KONG  
Teléfono: (+852) 2891.6677  
FAX: (+852) 2575.6001

### **LIFE FITNESS ATLANTIC BV LIFE FITNESS BENELUX**

Bijdorpplein 25-31  
2992 LB Barendrecht  
PAÍSES BAJOS  
Teléfono: (+31) 180.646.666  
FAX: (+31) 180.646.699

### **LIFE FITNESS BENELUX NV**

Parc Industriel de Petit-Rechain  
4800 Verviers  
BÉLGICA  
Teléfono: (+32) 87.300.942  
FAX: (+32) 87.300.943

### **LIFE FITNESS DO BRAZIL**

Av. Dr. Dib Sauaia Neto 1478  
Alphaville, Barueri, SP  
06465-140  
BRASIL  
Teléfono: (+55) 11.4193.8282  
FAX: (+55) 11.4193.8283

### **LIFE FITNESS AUSTRIA**

Vertriebs GmbH  
Hinschiggasse 1  
1100 Viena  
AUSTRIA  
Teléfono: (+43) 1.61.57.198  
FAX: (+43) 1.61.57.198.20

### **LIFE FITNESS IBERIA**

Pol. Ind. Molí dels Frares. c/C, nº 12  
08620 Sant Vicenç dels Horts (Barcelona)  
ESPAÑA  
Teléfono: (+34) 93.672.4660  
FAX: (+34) 93.672.4670

### **LIFE FITNESS EUROPE GMBH**

Siemensstrasse 3  
85716 Unterschleissheim  
ALEMANIA  
Teléfono: (+49) 89.31.77.51.0  
FAX: (+49) 89.31.77.51.99

### **LIFE FITNESS ITALIA S.R.L.**

Via San Pieretto  
37010 AFFI (Verona)  
ITALIA  
Teléfono: (+39) 045.7238204  
FAX: (+39) 045.7238197

### **LIFE FITNESS AMÉRICA LATINA y EL CARIBE**

10601 West Belmont Avenue  
Franklin Park, Illinois 60131  
EE.UU.  
Teléfono: (+1) 847.288.3300  
FAX: (+1) 847.288.3762

### **LIFE FITNESS UK LTD**

Queen Adelaide  
Ely, Cambs CB7 4UB  
REINO UNIDO  
Teléfono: (+44) 1.353.666 017  
FAX: (+44) 1.353.666 018

### **LIFE FITNESS JAPAN**

Nippon Brunswick Bldg., #8F  
5-27-7 Sendagaya  
Shibuya-Ku, Tokio  
JAPÓN 151-0051  
Teléfono: (+81) 3.3359.4309  
FAX: (+81) 3.3359.4307



Antes de usar este producto, es indispensable leer la TOTALIDAD de este manual de operación y TODAS las instrucciones de instalación.

Esto ayudará en la configuración rápida del equipo y en la instrucción a otros sobre el uso correcto y seguro del equipo.

Advertencia de la FCC - Posible interferencia de radio y televisión

**NOTA:** *este equipo ha sido probado y se ha determinado que satisface los límites para dispositivos digitales Clase A, según la parte 15 del reglamento de la FCC. Estos límites han sido diseñados para proporcionar una protección razonable contra las interferencias perjudiciales cuando el equipo funcione en un entorno comercial. Este equipo genera, usa y puede irradiar energía de radiofrecuencia y, si no se instala y emplea según lo indicado en el manual de operación, puede causar interferencias perjudiciales a las comunicaciones de radio. Es posible que el funcionamiento de este equipo en un área residencial cause interferencias perjudiciales, en cuyo caso se exigirá al usuario que corrija la interferencia y corra con los gastos.*

Clase S (Estudio): uso profesional y/o comercial.



**PRECAUCIÓN:** cualquier cambio o modificación a este equipo puede anular la garantía de producto.

Cualquier servicio, distinto de la limpieza o el mantenimiento, debe realizarlo un representante autorizado de servicio. No hay piezas a las que el usuario pueda realizarles servicio.



# CONTENIDO

Sección	Descripción	Página
1.	Para comenzar	5
1.1	Instrucciones importantes de seguridad	5
1.2	Configuración	6
	Dónde colocar el entrenador para cumbres Life Fitness® // Cómo estabilizar el entrenador para cumbres Life Fitness /// Verificación de carga // Conexión a red para gimnasia y entretenimiento	
2.	La consola de información	7
2.1	Generalidades de la consola de información	7
2.2	Descripciones de la consola de información	7
2.3	La bandeja para accesorios y la repisa de lectura	10
3.	Ejercicio de ENTRENAMIENTO EN ZONA de ritmo cardíaco	11
3.1	¿Por qué realizar el ejercicio de ENTRENAMIENTO EN ZONA de ritmo cardíaco?	11
3.2	Control del ritmo cardíaco	12
	El sistema de control digital del ritmo cardíaco lifepulse™ // La banda pectoral de control del ritmo cardíaco con telemetría Polar®	
4.	Las rutinas	14
4.1	Generalidades de las rutinas	14
4.2	Cómo usar las rutinas	15
	Para empezar una rutina // Selección y uso del Inicio rápido // Selección de una rutina // Introducción del peso // Introducción de la edad // Introducción del tiempo // Selección y ajuste del nivel de resistencia // Selección de un tipo de meta // Selección de un modo de rutina // Cambio de rutinas "Al vuelo" // Hacer pausas en las rutinas // Terminación prematura de rutinas // Pasos de configuración de rutinas en un entrenador para cumbres Life Fitness (diagrama)	
4.3	Descripciones de las rutinas	20
	Inicio rápido // Manual // Aleatoria // Quema de grasa // Cardio // Colina // Seis rutinas predefinidas // Rutina Heart Rate Hill™ (Colina de ritmo cardíaco) // Rutina Heart Rate Interval™ (Intervalo de ritmo cardíaco) // Rutina Extreme Heart Rate™ (Ritmo cardíaco extremo) // Aeróbicos Cross-Train // Prueba de condición	
4.4	Rutinas Entrenador personal	30
	Uso de las rutinas Entrenador personal // Cómo crear una rutina Entrenador personal	
4.5	Uso del entrenador para cumbres Life Fitness	31
5.	Parámetros opcionales	32
5.1	Introducción y uso de la función Parámetros opcionales	32
6.	Servicio y datos técnicos	33
6.1	Sugerencias de mantenimiento preventivo	33
6.2	Programa de mantenimiento preventivo	34
6.3	Diagnóstico y reparación de la banda pectoral del ritmo cardíaco Polar®	34
	La lectura del ritmo cardíaco es errática, no existe en absoluto o es anormalmente alta	
6.4	Diagnóstico y reparación de los sensores del sistema Lifepulse	35
6.5	Cómo obtener servicio de producto	35
7.	Especificaciones	36
7.1	Especificaciones del entrenador para cumbres 95Li Life Fitness	36

© 2006 Life Fitness, una división de Brunswick Corporation. Reservados todos los derechos. Life Fitness, Heart Rate Zone Training y Lifepulse son marcas registradas de Brunswick Corporation. Heart Rate Zone Training+, Heart Rate Hill, Heart Rate Interval y Extreme Heart Rate son marcas comerciales de Brunswick Corporation. Polar es una marca registrada de Polar Electro, Inc. Cardio Theater es una marca registrada de Cardio Theater Holdings. FitLinxx es una marca registrada de Integrated Fitness Corp. Queda prohibido el uso de cualesquiera de estas marcas, sin el consentimiento expreso escrito de Life Fitness o las empresas correspondientes.

En este Manual de Operación se describen las funciones del siguiente producto:  
Entrenador para cumbres Life Fitness

### **95Li**

Consulte las características específicas del producto en la página  
“Especificaciones” de este manual.

Declaración de finalidad: el entrenador para cumbres Life Fitness es una máquina para hacer ejercicios que combina el pedaleo de bajo impacto con el movimiento de empujar/tirar del brazo para proporcionar una rutina eficiente y efectiva para todo el cuerpo.



**PRECAUCIÓN:** el uso incorrecto o excesivo del equipo de ejercitación puede causar lesiones. Life Fitness recomienda **ENFÁTICAMENTE** hacerse un examen médico completo antes de emprender un programa de ejercicios, especialmente si el usuario tiene un historial familiar de hipertensión o enfermedades del corazón, si es mayor de 45 años de edad, o si fuma, tiene el colesterol elevado y es obeso, o no se ha ejercitado de manera regular durante el último año.

Si en cualquier momento durante los ejercicios el usuario sufre desmayo, mareo, dolor o dificultades para respirar, debe parar de inmediato.

# 1 PARA EMPEZAR

## 1.1 INSTRUCCIONES IMPORTANTES DE SEGURIDAD



**ADVERTENCIA DE SEGURIDAD:** la seguridad de este producto puede mantenerse sólo si se examina regularmente por si hubiera daños y desgaste. Para más detalles consulte la sección Mantenimiento preventivo.

- Si este producto Life Fitness no funciona bien después de caerse, dañarse o sumergirse parcialmente en agua, póngase en contacto con el Servicio de Asistencia al Cliente de Life Fitness para obtener asistencia.
- Siempre siga las instrucciones de la consola para el funcionamiento correcto.
- Es necesaria la supervisión directa cuando lo usen niños y personas inválidas o con impedimentos físicos.
- No use este producto a la intemperie, cerca de piscinas o en áreas de mucha humedad.
- Nunca haga funcionar un producto Life Fitness con las aberturas de ventilación bloqueadas. Mantenga las aberturas de ventilación libres de pelusa, cabellos o cualquier material que pueda causar obstrucción.
- Nunca inserte objetos en ninguna abertura de este producto. Si cayera un objeto dentro de la unidad, recójalo con cuidado. Si no puede alcanzarlo, contacte al Servicio de Asistencia al Cliente de Life Fitness.
- Nunca coloque líquidos de ninguna clase directamente sobre la unidad, excepto en el soporte para botella de agua de la bandeja para accesorios. Se recomienda usar recipientes con tapas.
- Use zapatos con suela de goma o de alta tracción. No use zapatos con tacones, suela de cuero, cuñas o púas. Cerciórese de que no haya piedras incrustadas en la suela.
- Mantenga las ropas sueltas, los cordones de zapatos y las toallas alejados de las partes en movimiento.
- No use este producto estando descalzo.
- No incline la unidad hacia un lado mientras esté funcionando.
- Mantenga el área alrededor del producto Life Fitness libre de obstrucciones, incluyendo paredes y muebles. Asegúrese de que haya al menos un pie (30 centímetros) de espacio libre delante del entrenador para cumbres Life Fitness.
- Tenga cuidado al subirse o bajarse del entrenador para cumbres Life Fitness. Use el manillar estacionario si necesita más estabilidad. Durante el ejercicio, agárrese a los brazos móviles, las barras de sujeción o el manillar estacionario.
- Nunca use el entrenador para cumbres Life Fitness mientras esté de espaldas.
- No se ponga de pie o se siente sobre el protector del producto.

**GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES PARA REFERENCIA FUTURA.**

## 1.2 CONFIGURACIÓN

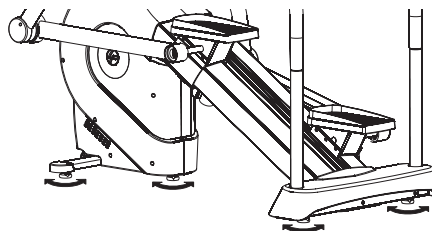
Lea el Manual de Operación antes de instalar el entrenador para cumbres Life Fitness.

### DÓNDE COLOCAR EL ENTRENADOR PARA CUMBRES LIFE FITNESS®

Siguiendo todas las instrucciones de seguridad de la sección 1.1, coloque el entrenador para cumbres Life Fitness al lugar donde se va a usar. Consulte en la Sección 7, Especificaciones, las medidas del espacio que ocupa. Mantenga un espacio libre de un pie (30 centímetros) delante del entrenador para cumbres Life Fitness para permitir el movimiento total de los brazos.

### CÓMO ESTABILIZAR EL ENTRENADOR PARA CUMBRES LIFE FITNESS

Después de poner el entrenador para cumbres Life Fitness en su sitio, compruebe la estabilidad de la unidad tratando de balancearla. Cualquier balanceo mínimo indica que se debe nivelar la unidad. El entrenador para cumbres tiene un total de (5) patas para su estabilidad. Las (2) patas traseras situadas debajo del escalón trasero no deberían requerir ajuste. El nivelador central debería ajustarse en último lugar y únicamente como apoyo, no para equilibrar. Revise los (2) niveladores delanteros para determinar cuál de las patas no está bien plantada en el suelo. Gire la pata en sentido antihorario para bajarla. Vuelva a revisar la estabilidad y ajuste de nuevo hasta que la unidad esté estabilizada y no se balancee. Baje el nivelador central hasta que entre en contacto con el suelo. Bloquee la tuerca de ajuste situada en los (2) niveladores delanteros y en el central apretando la contratuerca con una llave de tuercas de 17 mm.



### VERIFICACIÓN DE CARGA

La consola es accionada por una batería recargable de 6 voltios. Revise la batería pulsando la tecla INICIO. La consola debería iluminarse y el CENTRO DE MENSAJES mostrará una indicación para configurar una rutina. Si no ocurre esto, súbase al entrenador para cumbres Life Fitness y comience a pedalear. En ese momento, la consola debería encenderse y podrá programar una rutina. Pedalee durante 10 a 20 minutos a 0.5 mi/h (0,8 km/h) o más rápido durante una rutina para cargar la batería. Posteriormente, la acción de los pedales durante las rutinas mantendrá la batería cargada. Si la consola aún no se enciende, póngase en contacto con el Servicio de Asistencia al Cliente de Life Fitness. Para obtener más información, consulte la sección 6.5, titulada *Cómo obtener servicio de producto*.

### CONEXIÓN A RED PARA GIMNASIA Y ENTRETENIMIENTO

Dos puertos intercambiables de red permiten que el entrenador para cumbres Life Fitness se conecte a un sistema o red de entretenimiento para gimnasia, tal como la red de gimnasia interactiva FitLinxx™.

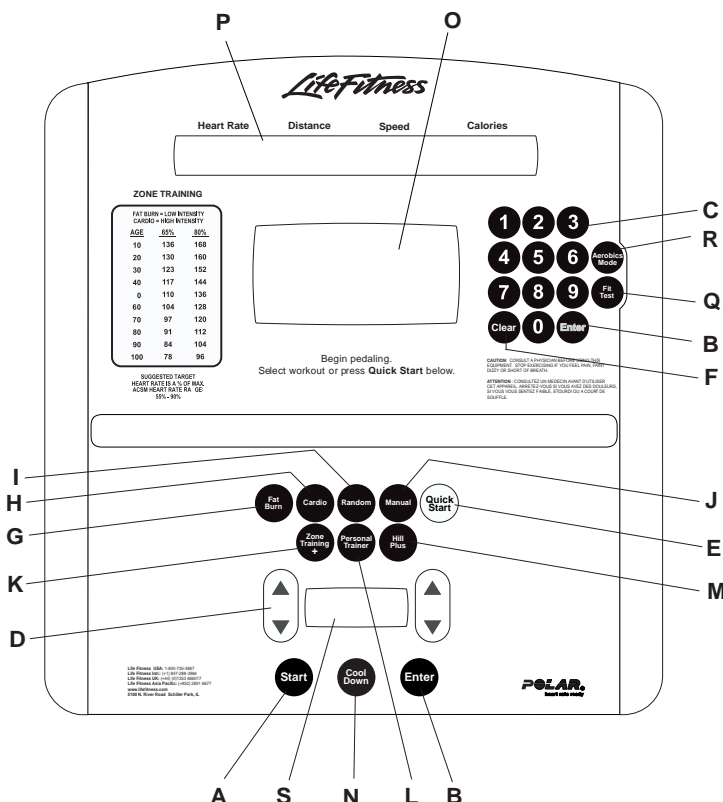
- **Red de gimnasia:** la conexión a red permite que la consola cargue estadísticas de la rutina del usuario a una base de datos de gimnasia o descargue información almacenada remotamente, tal como un programa de rutina predefinido. Para obtener información sobre cómo conectarse a una red, consulte la sección 4.2, titulada *Cómo usar las rutinas*.
- **Entretenimiento:** la conexión a red permite que la consola accione un receptor de otra compañía para uso con un servicio tal como el sistema de entretenimiento Cardio Theater® o el BroadcastVision™.

Estos puertos se encuentran en la parte trasera de la consola y están cubiertos por una tapa desmontable. Cualquier uso de los puertos para fines distintos del propósito previsto puede anular la garantía de producto.

# 2 LA CONSOLA DE INFORMACIÓN

## 2.1 REVISIÓN DE LA CONSOLA DE INFORMACIÓN

La consola de información computarizada permite que el usuario ajuste la rutina a su capacidad y metas de condición física, y vigile su evolución. Con esta consola de fácil uso, el usuario puede vigilar el mejoramiento de su condición física entre una rutina y la próxima.



## 2.2 DESCRIPCIONES DE LA CONSOLA DE INFORMACIÓN

Esta sección enumera y describe las funciones de las teclas y ventanas de información de la consola. Para obtener información detallada sobre el uso de la consola para configurar rutinas, consulte la Sección 4, titulada *Las rutinas*.

- A INICIO:** presione esta tecla para activar la consola y programar una nueva rutina. La consola activada se ilumina y muestra "SELECCIONE RUTINA O PRESIONE INICIO RÁPIDO". Si no se presiona ninguna tecla durante 15 segundos y el usuario deja de pedalear, la consola se apaga.
- NOTA:** la función Arranque automático del entrenador para cumbres Life Fitness también activa la consola cuando el usuario pisa los pedales y comienza a pedalear.
- B INTRODUCIR:** presione esta tecla después de introducir cada valor, como peso o tiempo de la rutina, cuando los mensajes de la consola lo indiquen.

- C** Teclado NUMÉRICO: use estas teclas para introducir valores, tales como duración de la rutina, peso, edad, ritmo cardíaco objetivo\* y nivel de intensidad. Mientras se desarrolla una rutina, puede usar las teclas numéricas para fijar los niveles de intensidad o cambiar el ritmo cardíaco objetivo\* en las rutinas **QUEMA DE GRASA, CARDIO, COLINA DE RITMO CARDIACO, INTERVALO DE RITMO CARDIACO y RITMO CARDIACO EXTREMO**. Las teclas de FLECHA tienen una función parecida, excepto que cambian los parámetros de la rutina en incrementos sencillos.
- D** Teclas de FLECHA: a cada lado de la ventana de TIEMPO/NIVEL hay un par de flechas ASCENDENTE y DESCENDENTE. Al configurar una rutina, use cualquiera de los grupos de flechas para cambiar los parámetros de rutina mostrados en la consola, como duración de la rutina, peso, edad, ritmo cardíaco objetivo\* y nivel de intensidad. Durante una rutina, al presionar las flechas del lado derecho (NIVEL) de la pantalla se cambia el ritmo cardíaco objetivo de las rutinas **QUEMA DE GRASA, CARDIO, COLINA DE RITMO CARDIACO, INTERVALO DE RITMO CARDIACO y RITMO CARDIACO EXTREMO** o el nivel de intensidad de otras rutinas.
- Si se presiona las FLECHAS del lado izquierdo (TIEMPO) se aumenta o disminuye la duración de la rutina. Al presionar las flechas del lado derecho (NIVEL) se aumenta o se disminuye el nivel de intensidad.
- NOTA:** *siempre que presione un botón de flecha durante un entrenamiento, se aumenta (con el botón con la flecha hacia arriba) o se disminuye (con el botón con la flecha hacia abajo) el parámetro correspondiente (nivel). El número que aparece refleja el cambio. Por ejemplo, si el usuario está en el nivel 6 y presiona la flecha del lado derecho hacia arriba, el número 7 aparecerá, reflejando que el usuario ha elegido un nuevo nivel. Si se desea el cambio, presione Enter para aceptarlo. Si no desea el cambio, el usuario tiene diez segundos para regresar al nivel al parámetro deseado, antes de que la unidad acepte el valor cambiado y haga los ajustes adecuados.*
- E** INICIO RÁPIDO: presione esta tecla para comenzar de inmediato una rutina manual, sin tener que seleccionar un programa de rutina. Una vez en la rutina, use las TECLAS DE FLECHA o el TECLADO NUMÉRICO para cambiar el nivel de intensidad o la duración de la rutina a su gusto.
- F** BORRAR: presione esta tecla, cuando programe una rutina, para borrar datos incorrectos tales como peso o edad, antes de presionar la tecla INTRODUCIR. Cuando se presiona BORRAR durante una rutina ésta se detiene de inmediato, y en ese momento el CENTRO DE MENSAJES muestra un resumen de la rutina, incluyendo los totales de tiempo transcurrido, distancia recorrida y calorías quemadas. Si se presiona BORRAR por segunda vez, el CENTRO DE MENSAJES le pide al usuario que configure una nueva rutina.
- G** QUEMA DE GRASA: presione esta tecla para seleccionar la rutina **QUEMA DE GRASA**, que es una rutina de baja intensidad para quemar grasa.
- H** CARDIO: presione esta tecla para seleccionar la rutina Cardio, que es una rutina de mayor intensidad para usuarios en mejor forma, enfatizando los beneficios cardiovasculares y la quema máxima de grasa.
- I** ALEATORIA: presione esta tecla para seleccionar la rutina Aleatoria, que es una rutina con niveles de intensidad que cambian constantemente sin seguir un patrón o progresión regular.
- J** MANUAL: presione esta tecla para seleccionar la rutina Manual, en la que el nivel de intensidad permanece igual a menos que se cambie manualmente.
- K** ENTRENAMIENTO EN ZONA+: presione esta tecla para seleccionar una de las rutinas que sirva para intervalos o zonas específicos, a fin de mantener un ritmo cardíaco que obtenga los mejores resultados del ejercicio. Con esta tecla se puede acceder a las siguientes opciones:
- **COLINA DE RITMO CARDIACO**
  - **META DE TIEMPO EN ZONA**
  - **INTERVALO DE RITMO CARDIACO**
  - **QUEMA DE GRASA** (también se puede acceder con la tecla QUEMA DE GRASA)
  - **RITMO CARDIACO EXTREMO**
  - **CARDIO** (también se puede acceder con la tecla CARDIO)

\*El ritmo cardíaco objetivo (THR) es un porcentaje del máximo teórico. Por ejemplo, el ritmo cardíaco objetivo de un usuario de 40 años de edad para la rutina **CARDIO** es 144. Esta rutina trata de llegar al 80 por ciento del máximo, de modo que la ecuación sería  $(220-40) \times 0,80=144$ .

**L** **ENTRENADOR PERSONAL:** presione esta tecla para seleccionar opciones de rutina adicionales, incluyendo rutinas personalizadas diseñadas por un entrenador o miembro del personal del gimnasio. Para obtener información sobre el diseño de las rutinas personalizadas, consulte la Sección 5, titulada *Parámetros opcionales*. Con esta tecla se puede acceder a las siguientes rutinas y metas:

- **AERÓBICOS CROSS-TRAIN**
- **PRUEBA DE CONDICIÓN**
- **ENTRENADOR PERSONAL (1-6)**
- **META DE DISTANCIA**
- **META DE CALORIAS**

**M** **COLINA PLUS:** presione esta tecla para seleccionar las rutinas **COLINA PLUS**, en la que los niveles de intensidad aumentan o disminuyen según patrones fijos. Con esta tecla se puede acceder a las siguientes rutinas:

- **COLINA**
- **CASCADAS**
- **ALREDEDOR DEL MUNDO**
- **ENTRENAMIENTO DE VELOCIDAD**
- **KILIMANJARO**
- **ESTRIBACIONES**
- **INTERVALO**

**N** **ENFRIAMIENTO:** los programas de rutinas finalizan automáticamente en el modo de ENFRIAMIENTO, lo que disminuye el nivel de intensidad. Presione la tecla Enfriamiento en cualquier momento durante una rutina para entrar directamente en el modo de Enfriamiento. En esta fase de una rutina, el cuerpo empieza a eliminar ácido láctico y otros subproductos acumulados del ejercicio, que se acumulan en los músculos durante la rutina y contribuyen al dolor muscular. La consola ajusta automáticamente el nivel de Enfriamiento de cada rutina según el rendimiento del usuario.

**O** **Ventana PERFIL DE LA RUTINA:** esta ventana muestra formas, compuestas de columnas de luces, que representan los niveles de intensidad en una rutina activa. La altura de la primera columna en el lado izquierdo de la ventana es proporcional al nivel de intensidad actual.

Durante una rutina **QUEMA DE GRASA, CARDIO, COLINA DE RITMO CARDIACO, INTERVALO DE RITMO CARDIACO** o **RITMO CARDIACO EXTREMO**, que requiere el uso de una banda pectoral del ritmo cardiaco Polar® o los sensores del sistema Lifepulse, la ventana PERFIL DE LA RUTINA muestra un corazón que destella para pedir la señal de ritmo cardiaco del usuario. Si la consola no detecta una señal, el CENTRO DE MENSAJES muestra el aviso "NECESITA RITMO CARDIACO - PONGA LAS MANOS SOBRE LOS SENSORES O USE LA CORREA DE TELEMETRÍA". Si la consola no recibe la señal antes de que transcurran tres minutos, la rutina se convierte automáticamente en un programa **MANUAL**.

**P** **CENTRO DE MENSAJES:** esta ventana muestra instrucciones paso a paso para configurar una rutina. Durante una rutina, presenta estadísticas acerca del progreso de la misma.

- **Ritmo cardiaco:** el ritmo cardiaco detectado si el usuario lleva puesta la banda pectoral o sujeta los sensores del sistema Lifepulse.
- **Distancia:** la distancia total recorrida en millas (o kilómetros).
- **Velocidad:** la velocidad o frecuencia de pedaleo en millas por hora (o kilómetros por hora).
- **Calorías:** número de calorías quemadas desde el inicio de la rutina.

Si está programado para hacerlo, el CENTRO DE MENSAJES muestra cualquiera de los tres valores, o todos ellos, cada vez que el nivel de intensidad cambie durante la rutina.

- **Calorías por hora:** el promedio de calorías quemadas por hora.
- **Vatios:** el nivel de esfuerzo en vatios. El vatio es una unidad de potencia o la expresión del ritmo mecánico de trabajo.
- **MET:** el nivel de esfuerzo en MET. El MET es una expresión del ritmo de trabajo del cuerpo humano en reposo, o un equivalente metabólico; un MET es aproximadamente igual al metabolismo de una persona en reposo.

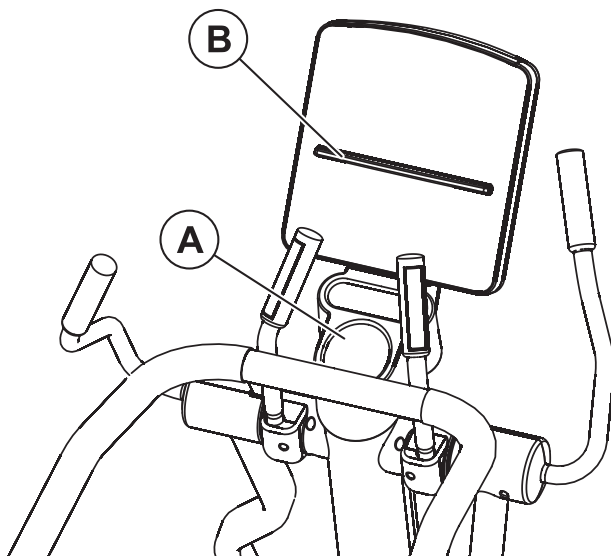
Para obtener información sobre cómo activar el CENTRO DE MENSAJES para que muestre estos valores adicionales, consulte el Capítulo 5, *Parámetros opcionales*.

- Q** PRUEBA DE CONDICIÓN: pulse esta tecla para seleccionar la Prueba de condición, que mide la capacidad cardiovascular en comparación con otras personas de la misma edad y sexo.
- R** MODO AERÓBICOS: presione esta tecla para activar un modo de rutina donde el CENTRO DE MENSAJES presente avisos que varían la carga de trabajo y enfatizan diferentes grupos de músculos durante la rutina. Se puede usar con cualquier rutina, excepto con **Quema de grasa**, **Cardio**, **Colina de ritmo cardiaco**, **Intervalo de ritmo cardiaco** o **Ritmo cardiaco extremo**.
- S** VENTANA NIVEL/TIEMPO: esta ventana muestra el nivel de intensidad programado y el tiempo transcurrido desde el inicio del programa.

Para obtener más información sobre el Modo Aeróbicos, consulte el tema *Selección de un modo de rutina* en la sección 4.2, titulada *Cómo usar las rutinas*.

## 2.3 LA BANDEJA PARA ACCESORIOS Y LA REPISA DE LECTURA

La bandeja para accesorios (A), que se encuentra instalada cerca de la base de la consola, permite guardar artículos tales como botellas de agua, equipos de música personales y teléfonos móviles. Además, en la base del panel superior de la consola hay una repisa de lectura integrada (B) para apoyar un libro o una revista.





# 3 EJERCICIO DE ENTRENAMIENTO EN ZONA DE RITMO CARDIACO

## 3.1 ¿POR QUÉ REALIZAR EL EJERCICIO DE ENTRENAMIENTO EN ZONA DE RITMO CARDIACO?

La investigación demuestra que mantener un ritmo cardíaco específico durante los ejercicios es la manera óptima de vigilar la intensidad de una rutina y lograr los mejores resultados. Esa es la idea detrás del método de ejercicios de entrenamiento en zona de ritmo cardíaco de Life Fitness.

El entrenamiento en zona identifica el intervalo o zona ideal del ritmo cardíaco de una persona, para quemar grasa o mejorar la condición cardiovascular. Los valores dentro de la zona dependen de la rutina.

**NOTA:** *se recomienda consultar con un entrenador de gimnasia para definir metas específicas de condición física y diseñar un programa de rutinas.*

ENTRENAMIENTO EN ZONA:		
QUEMA DE GRASA = BAJA INTENSIDAD		
CARDIO = ALTA INTENSIDAD		
EDAD	65%	80%
10	136	168
20	130	160
30	123	152
40	117	144
50	110	136
60	104	128
70	97	120
80	91	112
90	84	104
100	78	96
RITMO CARDIACO OBJETIVO SUGERIDO COMO % DEL INTERVALO MÁXIMO DEL RITMO CARDIACO ACSM: 55% - 90%		

El entrenador para cumbres Life Fitness ofrece rutinas exclusivas diseñadas para aprovechar al máximo los beneficios del ejercicio de entrenamiento en zona de ritmo cardíaco: **QUEMA DE GRASA, CARDIO, COLINA DE RITMO CARDIACO, INTERVALO DE RITMO CARDIACO y RITMO CARDIACO EXTREMO.** La opción Meta de tiempo en zona, otra característica del entrenamiento en zona de ritmo cardíaco, mejora estas rutinas fijando como meta de la rutina una duración determinada dentro de la zona objetivo. Para obtener información detallada sobre las rutinas, así como de la opción de Meta de tiempo en zona, consulte la Sección 4, titulada *Las rutinas*.

Durante una de estas rutinas, sujete continuamente los sensores del sistema Lifepulse, o póngase la banda pectoral del ritmo cardíaco Polar® para que el ordenador integrado pueda controlar el ritmo cardíaco. El ordenador ajusta automáticamente el nivel de resistencia para mantener el ritmo cardíaco objetivo\* según el ritmo cardíaco real. Para cambiar el ritmo cardíaco objetivo durante una rutina, use las **TECLAS DE FLECHA**.

\*El ritmo cardíaco objetivo (THR) es un porcentaje del máximo teórico. Por ejemplo, el ritmo cardíaco objetivo de un usuario de 40 años de edad para la rutina **CARDIO** es 144. Esta rutina trata de llegar al 80 por ciento del máximo, de modo que la ecuación sería  $(220-40) * 0,80 = 144$ .

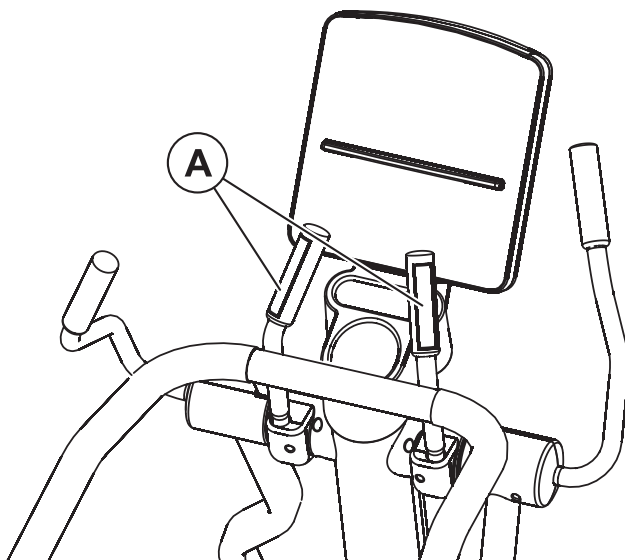
## 3.2 CONTROL DEL RITMO CARDIACO

### EL SISTEMA DE CONTROL DIGITAL DEL RITMO CARDIACO LIFE PULSE™

Los sensores del sistema patentado Lifepulse son el sistema de monitorización del ritmo cardíaco integrado en el entrenador para cumbres Life Fitness. Para que la lectura sea lo más precisa posible, durante una rutina:

- Agarre los sensores (A) con firmeza, pero sin apretarlos en exceso.
- Sujete cada sensor en el punto medio vertical.
- Mantenga las manos estables y en su sitio.

La consola muestra el ritmo cardíaco entre 20 y 30 segundos (típico) después de que el usuario sujeta los sensores.



## LA BANDA PECTORAL DE CONTROL DEL RITMO CARDIACO CON TELEMETRÍA POLAR®

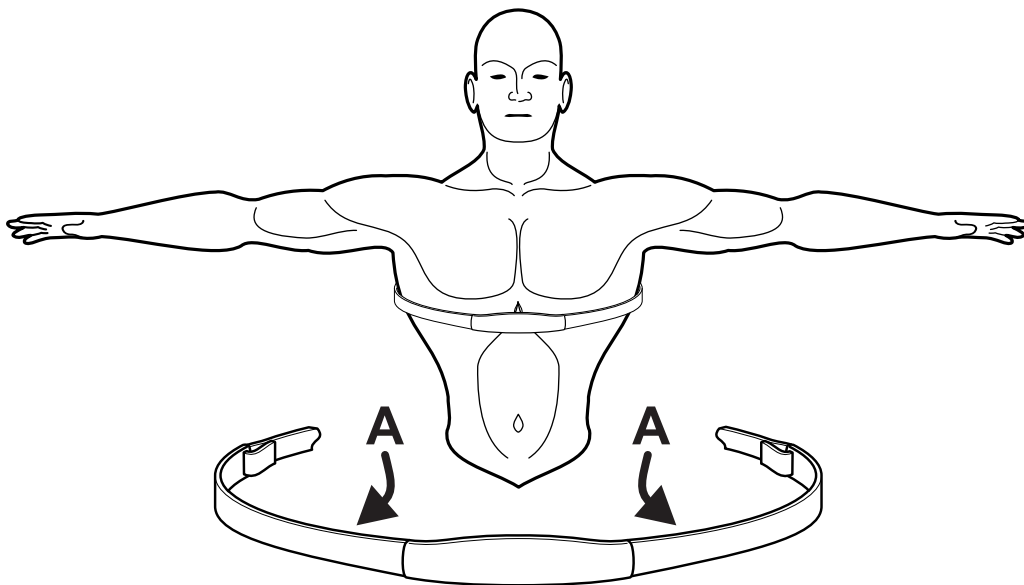
El Entrenador para cumbres está equipado con un sistema de control del ritmo cardiaco Polar® que usando electrodos, presionados contra la piel, transfiere las señales del ritmo cardiaco a la consola. Estos electrodos están conectados a una banda pectoral que el usuario lleva puesta durante la rutina. La banda pectoral es opcional. Para solicitarlo, llame a Servicio de Asistencia al Cliente de Life Fitness. Consulte la Sección 6.5, titulada *Cómo obtener servicio de producto*.

Véase en el diagrama siguiente la posición correcta de la banda. Los electrodos (A), que son las dos superficies ranuradas en la parte inferior de la banda pectoral, deben permanecer húmedos para transmitir fielmente los impulsos eléctricos del corazón al receptor. Humedezca los electrodos. A continuación, asegure la banda pectoral lo más alto posible debajo de los pectorales. La banda pectoral debe estar ligeramente apretada, pero lo suficientemente cómoda como para permitir la respiración normal.

La banda transmisora produce una lectura óptima del ritmo cardiaco cuando los electrodos están en contacto directo con la piel. Sin embargo, también funciona correctamente a través de una capa fina de ropa húmeda.

Si es necesario volver a humedecer los electrodos de la banda pectoral, sujete el centro de la banda, retírela del pecho para dejar al descubierto los dos electrodos y vuélvalos a humedecer.

**NOTA:** *si se sujetan los sensores del sistema Lifepulse cuando se lleva puesta la banda pectoral, y si las señales de los sensores son válidas, el ordenador integrado usa las señales de los sensores para calcular el ritmo cardiaco en lugar de las que transmite la banda pectoral.*



# 4 LAS RUTINAS

## 4.1 GENERALIDADES DE LAS RUTINAS

Esta sección enumera las rutinas preprogramadas del entrenador para cumbres Life Fitness. Para obtener información detallada, consulte la Sección 4.2, titulada *Cómo usar las rutinas*.

**INICIO RÁPIDO**, es la forma más rápida para comenzar a ejercitarse, y omite los pasos para seleccionar un programa específico de rutina. Después de presionar la tecla INICIO RÁPIDO, comienza una rutina de nivel constante. El nivel de intensidad no cambia automáticamente.

**MANUAL**, es una rutina en la que el nivel de intensidad no cambia automáticamente. Se accede a ella con la tecla MANUAL.

**ALEATORIA**, es una rutina de entrenamiento en intervalos con niveles de intensidad que cambian constantemente sin seguir un patrón o progresión regular. Se accede a ella con la tecla ALEATORIA.

**QUEMA DE GRASA**, es una rutina de baja intensidad para consumir las reservas de grasa del cuerpo. El usuario debe llevar puesta una banda pectoral del ritmo cardíaco, o sujetar continuamente los sensores del sistema Lifepulse. El programa de rutina ajusta automáticamente el nivel de intensidad, según el ritmo cardíaco actual, para mantener el ritmo al 65 por ciento del máximo teórico<sup>†</sup>. Se accede a ella con la tecla QUEMA DE GRASA.

**CARDIO**, es una rutina de mayor intensidad para usuarios más aptos, que enfatiza los beneficios cardiovasculares y el consumo máximo de grasa. El usuario debe llevar puesta una banda pectoral del ritmo cardíaco, o sujetar continuamente los sensores del sistema Lifepulse. El programa de rutina ajusta automáticamente el nivel de intensidad, según el ritmo cardíaco actual, para mantener el ritmo al 80 por ciento del máximo teórico. Se accede a ella con la tecla CARDIO.

**PRUEBA DE CONDICIÓN**, mide la capacidad cardiovascular en comparación con otras personas de la misma edad y sexo. Se accede a ella con la tecla PRUEBA DE CONDICIÓN.

Se puede acceder a las rutinas siguientes presionando la tecla ENTRENAMIENTO EN ZONA+:

**COLINA DE RITMO CARDIACO**, lleva al usuario por tres colinas diferentes basadas en el ritmo cardíaco objetivo\*. El usuario debe sujetar continuamente los sensores del sistema Lifepulse o llevar puesta una banda pectoral del ritmo cardíaco.

**INTERVALO DE RITMO CARDIACO**, alterna entre una colina y un valle dependiendo del ritmo cardíaco objetivo. El usuario debe sujetar continuamente los sensores del sistema Lifepulse o llevar puesta una banda pectoral del ritmo cardíaco.

**RITMO CARDIACO EXTREMO**, alterna entre dos metas de ritmo cardíaco objetivo lo más rápido posible. El efecto es similar a correr a toda velocidad. El usuario debe sujetar continuamente los sensores del sistema Lifepulse o llevar puesta una banda pectoral del ritmo cardíaco.

Se puede acceder a las rutinas siguientes presionando la tecla COLINA PLUS:

**COLINA**, es una rutina de entrenamiento en intervalos que combina “colinas” y “valles” con niveles de intensidad diferentes, que ha demostrado producir resultados cardiovasculares efectivos y oportunos.

**ALREDEDOR DEL MUNDO**, es una rutina de entrenamiento en intervalos en la que las colinas imitan escenas de áreas geográficas diversas.

<sup>†</sup> Definida por las “Pautas para la prueba y prescripción de ejercicios” del American College of Sports Medicine como 220 menos la edad del individuo.

\*El ritmo cardíaco objetivo (THR) es un porcentaje del máximo teórico. Por ejemplo, el ritmo cardíaco objetivo de un usuario de 40 años de edad para la rutina **COLINA DE RITMO CARDIACO** es 144. Esta rutina trata de llegar al 80 por ciento del máximo, de modo que la ecuación sería  $(220-40) \times 0,80=144$ .

**CASCADAS**, es una rutina de dos picos en la que los niveles de intensidad aumentan y disminuyen gradualmente.

**ESTRIBACIONES**, es una rutina de colina gradual con bajos niveles de intensidad.

**INTERVALO**, es una rutina Colina en la que los niveles de intensidad suben y bajan. Los niveles más altos se inclinan gradualmente hacia un pico y después disminuyen gradualmente.

**KILIMANJARO**, es una rutina Colina en la que los niveles de intensidad se inclinan gradualmente hacia un pico máximo y después disminuyen gradualmente.

**ENTRENAMIENTO DE VELOCIDAD**, es una rutina Colina en la que el nivel de intensidad alterna rápidamente entre los niveles alto y bajo para simular una rutina típica de entrenamiento de velocidad.

Se puede acceder a las rutinas siguientes presionando la tecla **ENTRENADOR PERSONAL**:

**AERÓBICOS CROSS-TRAIN**, simula la experiencia de trabajar con un entrenador personal. El **CENTRO DE MENSAJES** muestra indicaciones en diferentes momentos para enfocarse en empujar, tirar, todo el cuerpo, parte inferior del cuerpo y cambios de velocidad. Esta versátil rutina fomenta beneficios máximos del entrenamiento combinado.

**RUTINAS ENTRENADOR PERSONAL**, permiten a los administradores de gimnasios y demás personal autorizado crear hasta seis rutinas personalizadas para el entrenador para cumbres Life Fitness. Las opciones incluyen las rutinas personalizadas, intervalo, ritmo cardíaco y colina.

## 4.2 CÓMO USAR LAS RUTINAS

Esta sección ofrece información detallada sobre cómo configurar y usar las rutinas. Véase en el diagrama al final de esta sección la referencia rápida para la configuración.

### PARA EMPEZAR UNA RUTINA

Para subirse al entrenador para cumbres Life Fitness, agarre el manillar y pise con cuidado los pedales. Para desmontar, bájese de los pedales sin dejar de sujetar los manubrios. Después, suelte los manubrios.

**Sin conexión a red**, presione **INICIO** o comience a pedalear para activar la consola. El **CENTRO DE MENSAJES** muestra “SELECCIONE RUTINA O PRESIONE INTRODUCIR PARA COMENZAR”. Si muestra otro mensaje, presione dos veces sucesivas la tecla **BORRAR**.

**Con conexión a red opcional activada**, presione **INICIO** o comience a pedalear para activar la consola. El **CENTRO DE MENSAJES** muestra “SELECCIONE RUTINA O INTRODUZCA ID USANDO LA TECLA INTRODUCIR”. Elija una rutina de la forma descrita a continuación, o conéctese a la base de datos de ejercicios en red, y después elija una rutina. Para abrir sesión en la red, teclee el número de ID del usuario usando el teclado numérico .

### SELECCIÓN Y USO DEL INICIO RÁPIDO

**INICIO RÁPIDO** es la forma más rápida para comenzar a ejercitarse, y omite los pasos para seleccionar un programa específico de rutina. Cuando aparezca el aviso del **CENTRO DE MENSAJES** para seleccionar una rutina, presione la tecla **INICIO RÁPIDO**. La rutina comienza en un nivel de intensidad que permanece igual hasta que se cambie manualmente. Después de 12 segundos, el **CENTRO DE MENSAJES** muestra un aviso para introducir el peso, que es necesario para calcular el total de calorías quemadas.

## SELECCIÓN DE UNA RUTINA

Para **MANUAL, QUEMA DE GRASA, CARDIO y AL AZAR y PRUEBA DE CONDICIÓN**: cuando se le pida que seleccione una rutina, presione la tecla que lleve el nombre de la rutina deseada.

Para **COLINA DE RITMO CARDIACO, INTERVALO DE RITMO CARDIACO y RITMO CARDIACO EXTREMO**: cuando aparezca el aviso del CENTRO DE MENSAJES para seleccionar una rutina, presione la tecla ENTRENAMIENTO EN ZONA+. A continuación el CENTRO DE MENSAJES presenta el nombre de una de las rutinas de entrenamiento en zona. Presione INTRODUCIR para seleccionar la rutina mostrada, o continúe presionando la tecla ENTRENAMIENTO EN ZONA+ para mostrar cada una de las demás opciones. Presione INTRODUCIR para seleccionar la rutina deseada.

Para las **RUTINAS AERÓBICOS CROSS-TRAIN, PRUEBA DE CONDICIÓN y ENTRENADOR PERSONAL**: cuando aparezca el aviso del CENTRO DE MENSAJES para seleccionar una rutina, presione la tecla ENTRENADOR PERSONAL. El CENTRO DE MENSAJES muestra el nombre de una rutina. Presione INTRODUCIR para seleccionar la rutina mostrada, o continúe presionando la tecla ENTRENADOR PERSONAL para mostrar cada una de las demás opciones. Presione INTRODUCIR para seleccionar la rutina deseada. Para las rutinas **ENTRENADOR PERSONAL**, una vez configurada y guardada la rutina, ya no es necesario continuar configurando. Para obtener más información, consulte la Sección 4.4, titulada *Rutinas Entrenador personal*.

Para las rutinas **COLINA, ALREDEDOR DEL MUNDO, ESTRIBACIONES, INTERVALO, KILIMANJARO, CASCADAS y ENTRENAMIENTO DE VELOCIDAD**: cuando aparezca el aviso del CENTRO DE MENSAJES para seleccionar una rutina, presione la tecla COLINA PLUS. A continuación el CENTRO DE MENSAJES muestra el nombre de una de estas rutinas. Presione INTRODUCIR para seleccionar la rutina mostrada, o continúe presionando la tecla COLINA PLUS para mostrar cada una de las demás opciones. Presione INTRODUCIR para seleccionar el programa deseado.

## INTRODUCCIÓN DEL PESO

Cuando el CENTRO DE MENSAJES le pida que introduzca el peso, use las TECLAS DE FLECHA para aumentar o disminuir el peso mostrado hasta el valor correcto (o teclee el valor correcto con el TECLADO NUMÉRICO) y después presione INTRODUCIR. El peso predeterminado es de 150 libras (68 kilogramos). El ordenador integrado calcula el número y la rapidez de quema de calorías usando el peso introducido y la velocidad de pedaleo.

## INTRODUCCIÓN DE LA EDAD

Cuando el CENTRO DE MENSAJES le pida que introduzca la edad, use las TECLAS DE FLECHA para aumentar o disminuir la edad mostrada hasta el valor correcto (o teclee el valor correcto con el TECLADO NUMÉRICO) y después presione INTRODUCIR.

Los programas de rutinas del entrenador para cumbres Life Fitness que establecen una zona de ritmo cardíaco objetivo\* calculan primero el ritmo cardíaco máximo teórico<sup>†</sup> restando la edad del usuario del número 220. A continuación los programas calculan la zona objetivo como un porcentaje del máximo teórico.

## INTRODUCCIÓN DEL TIEMPO

Cuando el CENTRO DE MENSAJES le pida que introduzca un tiempo, use las TECLAS DE FLECHA para aumentar o disminuir el tiempo mostrado hasta el valor deseado (o teclee el valor deseado con el TECLADO NUMÉRICO) y después presione INTRODUCIR.

<sup>†</sup> Definida por las "Pautas para la prueba y prescripción de ejercicios" del American College of Sports Medicine como 220 menos la edad del individuo.

\*El ritmo cardíaco objetivo (THR) es un porcentaje del máximo teórico. Por ejemplo, el ritmo cardíaco objetivo de un usuario de 40 años de edad para la rutina **COLINA DE RITMO CARDIACO** es 144. Esta rutina trata de llegar al 80 por ciento del máximo, de modo que la ecuación sería  $(220 - 40) * 0,80 = 144$ .

## SELECCIÓN Y AJUSTE DEL NIVEL DE RESISTENCIA

Cuando lo pida el CENTRO DE MENSAJES, use las TECLAS DE FLECHA para aumentar o disminuir el nivel de intensidad o el ritmo cardíaco objetivo\* mostrados hasta el valor deseado (o teclee el valor deseado con el TECLADO NUMÉRICO) y presione INTRODUCIR. Ajuste el nivel según sea necesario, o se desee, durante la rutina.

- Nivel de resistencia: el entrenador para cumbres Life Fitness ofrece una selección de 25 niveles de resistencia. La resistencia es independiente de la velocidad. El nivel de resistencia aparece en la ventana PERFIL DE LA RUTINA como hileras de luces organizadas en columnas. Se recomienda seleccionar primero un nivel de intensidad baja. A medida que mejoren las condiciones físicas, los niveles pueden incrementarse.
- Ritmo cardíaco objetivo: los programas que calculan el ritmo cardíaco objetivo basan este número en la edad del usuario y el tipo de rutina. El usuario acepta o ajusta el ritmo cuando configura la rutina. Durante la rutina misma, el programa lee el ritmo cardíaco y lo transmite mediante la banda pectoral del ritmo cardíaco o los sensores del sistema Lifepulse; y utiliza estos datos para ajustar la resistencia. Si se aumenta manualmente el ritmo se aumenta la intensidad del ejercicio cardiovascular.

## SELECCIÓN DE UN TIPO DE META

Se pueden programar las rutinas para tratar de alcanzar ciertos tipos de metas:

- Calorías
- Distancia
- Tiempo en zona

La función **Meta de calorías** ha sido diseñada para fomentar la pérdida de peso y el control del peso. El usuario establece una meta de calorías durante la configuración de la rutina. Una vez cumplida la meta, la rutina automáticamente entra en la Fase de enfriamiento y después termina. Para usar esta función:

1. Presione la tecla ENTRENADOR PERSONAL cuando se le pida que seleccione una rutina.
2. Continúe presionando la tecla ENTRENADOR PERSONAL hasta que el CENTRO DE MENSAJES muestre "META DE CALORÍAS". Después, presione INTRODUCIR.
3. Introduzca el valor deseado de calorías.
4. Seleccione una rutina.
5. Realice los pasos de configuración para la rutina seleccionada.
6. Comience la rutina.

La función **Meta de distancia** ha sido diseñada para aumentar la resistencia. El usuario establece una meta de distancia durante la configuración de la rutina. Una vez cumplida la meta, la rutina automáticamente entra en una Fase de enfriamiento, y después termina. Para usar esta función:

1. Presione la tecla ENTRENADOR PERSONAL cuando se le pida que seleccione una rutina.
2. Continúe presionando la tecla ENTRENADOR PERSONAL hasta que el CENTRO DE MENSAJES muestre "META DE DISTANCIA".
3. Presione INTRODUCIR.
4. Introduzca el valor deseado de distancia.
5. Seleccione una rutina.
6. Realice los pasos de configuración para la rutina seleccionada.
7. Comience la rutina.

\*El ritmo cardíaco objetivo (THR) es un porcentaje del máximo teórico. Por ejemplo, el ritmo cardíaco objetivo de un usuario de 40 años de edad para la rutina **COLINA DE RITMO CARDÍACO** es 144. Esta rutina trata de llegar al 80 por ciento del máximo, de modo que la ecuación sería  $(220-40) \times 0,80=144$ .

El programa **Meta de tiempo en zona** mejora las rutinas **QUEMA DE GRASA, CARDIO, COLINA DE RITMO CARDIACO, INTERVALO DE RITMO CARDIACO**, y **RITMO CARDIACO EXTREMO** estableciendo una duración dentro de la zona objetivo\* como la meta de la rutina. El programa altera automáticamente la resistencia para mantener un ritmo que permita llegar a ese objetivo dentro de la duración de la rutina. Una vez cumplido el objetivo, la rutina automáticamente entra en una Fase de enfriamiento. Para usar la función de Meta de tiempo en zona:

1. Presione la tecla **ENTRENAMIENTO EN ZONA+** cuando se le pida que seleccione una rutina.
2. Continúe presionando la tecla **ENTRENAMIENTO EN ZONA+** hasta que el **CENTRO DE MENSAJES** muestre “**META DE TIEMPO EN ZONA**”. Después, presione **INTRODUCIR**.
3. Introduzca el peso.
4. Seleccione la duración para permanecer dentro de la zona.
5. Seleccione una rutina **QUEMA DE GRASA, CARDIO, COLINA DE RITMO CARDIACO, INTERVALO DE RITMO CARDIACO** o **RITMO CARDIACO EXTREMO**.
6. Introduzca la edad.
7. Acepte o cambie el ritmo cardíaco objetivo que muestra el **CENTRO DE MENSAJES**.
8. Comience la rutina.

## SELECCIÓN DE UN MODO DE Rutina

Una opción de modo de rutina en el entrenador para cumbres Life Fitness ofrece una forma alternativa para variar las rutinas.

- **Modo Aeróbicos:** este modo de rutina simula la experiencia de ejercitarse con un entrenador. Durante la rutina, el **CENTRO DE MENSAJES** muestra avisos para variar la carga de trabajo y enfatizar diferentes grupos de músculos, tales como la parte alta y baja del cuerpo. Se puede usar esta función con cualquier rutina (excepto con Quema de grasa, Cardio, Colina de ritmo cardíaco, Intervalo de ritmo cardíaco o Ritmo cardíaco extremo). Para seleccionarlo, presione la tecla **MODO AERÓBICOS**.

## CAMBIO DE Rutinas “AL VUELO”

Durante una rutina es posible cambiar a otro programa de rutina. Después del cambio, la consola retiene toda la información de la evolución de la rutina desde el principio. Para cambiar rutinas “al vuelo”, sólo tiene que presionar la tecla para la nueva rutina deseada. Todas las rutinas disponen de esta función, excepto Alrededor del mundo, Kilimanjaro, Intervalo, Cascadas, Entrenamiento de velocidad, Estribaciones y Entrenador personal.

## HACER PAUSAS EN LAS Rutinas

Para hacer una pausa en una rutina, simplemente deje de pedalear. Para continuar la rutina, vuelva a pedalear. La duración de la pausa es de 60 segundos, después de los cuales la consola automáticamente se apaga.

## TERMINACIÓN PREMATURA DE Rutinas

Para terminar una rutina antes de que caduque la duración predefinida, presione una vez la tecla **BORRAR**. El **CENTRO DE MENSAJES** muestra un resumen de la rutina, que incluye la distancia recorrida, las calorías totales quemadas y otras estadísticas. Presione **BORRAR** por segunda vez, y el **CENTRO DE MENSAJES** mostrará “**SELECCIONE Rutina O PRESIONE INICIO RÁPIDO**” para elegir una rutina nueva.

\*El ritmo cardíaco objetivo (THR) es un porcentaje del máximo teórico. Por ejemplo, el ritmo cardíaco objetivo de un usuario de 40 años de edad para la rutina **COLINA DE RITMO CARDIACO** es 144. Esta rutina trata de llegar al 80 por ciento del máximo, de modo que la ecuación sería  $(220-40) \times 0,80=144$ .



## PASOS DE CONFIGURACIÓN DE RUTINAS EN UN ENTRENADOR PARA CUMBRES LIFE FITNESS

### INICIO RÁPIDO

Presione INICIO RÁPIDO  
Empiece la rutina

### MANUAL

Presione MANUAL  
Introduzca el peso  
Introduzca el tiempo\*\*\*  
Seleccione el nivel  
Empiece la rutina

### ALEATORIA

Presione ALEATORIA  
Introduzca el peso  
Introduzca el tiempo\*\*\*  
Seleccione el nivel  
Empiece la rutina

### QUEMA DE GRASA\*

Presione QUEMA  
DE GRASA  
Introduzca el peso  
Introduzca el tiempo\*\*\*  
Introduzca la edad  
Acepte el THR\*\*  
Empiece la rutina

### CARDIO\*

Presione CARDIO  
Introduzca el peso  
Introduzca el tiempo\*\*\*  
Introduzca la edad  
Acepte el THR  
Empiece la rutina

### COLINA DE RITMO CARDIACO\*

Presione  
ENTRENAMIENTO EN  
ZONA+ varias veces  
hasta que aparezca  
COLINA RC; presione  
INTRODUCIR  
Introduzca el peso  
Introduzca el tiempo  
Introduzca la edad  
Acepte el THR  
Empiece la rutina

### INTERVALO DE RITMO CARDIACO\*

Presione  
ENTRENAMIENTO EN  
ZONA+ varias veces  
hasta que aparezca  
INTERVALO RC;  
presione INTRODUCIR  
Introduzca el peso  
Introduzca el tiempo\*\*\*  
Introduzca la edad  
Acepte el THR  
Empiece la rutina

### RITMO CARDIACO EXTREMO\*

Presione  
ENTRENAMIENTO EN  
ZONA+ varias veces  
hasta que aparezca  
RC EXTREMO;  
presione INTRODUCIR  
Introduzca el peso  
Introduzca el tiempo\*\*\*  
Introduzca la edad  
Acepte el THR  
Empiece la rutina

### COLINA

Presione COLINA PLUS  
varias veces hasta que  
aparezca COLINA;  
presione ENTRAR  
Introduzca el peso  
Introduzca el tiempo\*\*\*  
Seleccione el nivel  
Empiece la rutina

### ALREDEDOR DEL MUNDO

Presione COLINA PLUS  
varias veces hasta que  
aparezca ALREDEDOR  
DEL MUNDO; presione  
INTRODUCIR  
Introduzca el peso  
Introduzca el tiempo\*\*\*  
Seleccione el nivel  
Empiece la rutina

### CASCADAS

Presione COLINA PLUS  
varias veces hasta que  
aparezca CASCADAS;  
presione INTRODUCIR  
Introduzca el peso  
Introduzca el tiempo\*\*\*  
Seleccione el nivel  
Empiece la rutina

### ESTRIBACIONES

Presione COLINA PLUS  
varias veces hasta  
que aparezca  
ESTRIBACIONES;  
presione INTRODUCIR  
Introduzca el peso  
Introduzca el tiempo\*\*\*  
Seleccione el nivel  
Empiece la rutina

### INTERVALO

Presione COLINA PLUS  
varias veces hasta que  
aparezca INTERVALO;  
presione INTRODUCIR  
Introduzca el peso  
Introduzca el tiempo\*\*\*  
Seleccione el nivel  
Empiece la rutina

### KILIMANJARO

Presione COLINA PLUS  
varias veces hasta que  
aparezca KILIMANJARO;  
presione INTRODUCIR  
Introduzca el peso  
Introduzca el tiempo\*\*\*  
Seleccione el nivel  
Empiece la rutina

### ENTRENAMIENTO DE VELOCIDAD

Presione COLINA PLUS  
varias veces hasta que  
aparezca ENTRENAM  
VELOC; presione  
INTRODUCIR  
Introduzca el peso  
Introduzca el tiempo\*\*\*  
Seleccione el nivel  
Empiece la rutina

### AERÓBICOS CROSS-TRAIN

Presione ENTRENADOR  
PERSONAL varias veces  
hasta que aparezca  
AERÓBICOS X-TRAIN;  
presione INTRODUCIR  
Introduzca el peso  
Introduzca el tiempo\*\*\*  
Seleccione el nivel  
Empiece la rutina

### RUTINAS ENTRENADOR PERSONAL

Presione ENTRENADOR  
PERSONAL varias veces  
hasta que aparezca el  
número deseado de  
RUTINA ENTRENADOR  
PERSONAL; presione  
INTRODUCIR  
Introduzca el peso  
Empiece la rutina

### PRUEBA DE CONDICIÓN\*\*

Presione PRUEBA DE  
CONDICIÓN  
Introduzca el peso  
Introduzca la edad  
Introduzca el sexo  
Introduzca el nivel  
Empiece la rutina

\* Esta rutina requiere que el usuario use la banda pectoral de telemetría o sujete los sensores del sistema Lifepulse.

\*\* El ritmo cardiaco objetivo (THR) es un porcentaje del máximo teórico. Por ejemplo, el ritmo cardiaco objetivo de un usuario de 40 años de edad para la rutina **QUEMA DE GRASA** es 117. Esta rutina trata de llegar al 65 por ciento del máximo, de modo que la ecuación sería  $(220-40) \times 0,65 = 117$ . Cuando el CENTRO DE MENSAJES muestra un ritmo cardiaco objetivo, acepte el valor presionando INTRODUCIR o cámbielo con la TECLA DE FLECHA NIVEL, después presione INTRODUCIR.

\*\*\*Si se usa una meta de calorías o de distancia, el CENTRO DE MENSAJES no muestra un aviso para la duración.

## 4.3 DESCRIPCIONES DE LAS RUTINAS

### INICIO RÁPIDO

**INICIO RÁPIDO** es la forma más rápida para comenzar a ejercitarse, y omite los pasos para seleccionar un programa específico de rutina. El nivel de intensidad de la rutina es definido automáticamente y permanece igual, a menos que se cambie manualmente. Para cambiar el nivel, presione las teclas de FLECHA DE NIVEL o use el TECLADO NUMÉRICO para introducir un número de nivel más alto o más bajo. Después de 12 segundos en la rutina, el CENTRO DE MENSAJES muestra “INTRODUZCA PESO”, información que necesita el ordenador para calcular las calorías totales. Usando las TECLAS DE FLECHA, aumente o disminuya el peso mostrado hasta el valor correcto (o introduzca el peso usando el teclado NUMÉRICO).

### RUTINA MANUAL

El programa **MANUAL** establece un nivel de intensidad que no cambia automáticamente. Mientras se lleva a cabo la rutina, aumente o disminuya el nivel de intensidad a su gusto, usando las teclas de FLECHA.

### RUTINA ALEATORIA

El programa **ALEATORIO** crea un terreno de colinas y valles que varía con cada rutina. Es posible crear más de un millón de modelos diferentes. Debido a que los niveles de la rutina son mayores en esta rutina que en **COLINA**, se recomienda fijar la rutina **ALEATORIA** uno o dos niveles por debajo del nivel de rutina que normalmente se seleccionaría en la rutina **COLINA**.

### QUEMA DE GRASA

La rutina **QUEMA DE GRASA** está diseñada para mantener el ritmo cardíaco del usuario al 65 por ciento del máximo teórico<sup>†</sup> para obtener resultados óptimos. Durante la rutina, el usuario lleva puesta una banda pectoral o sujeta los sensores del sistema Lifepulse. Si el usuario no lleva puesta una banda pectoral, la ventana PERFIL DE LA RUTINA muestra la figura de un corazón, y el CENTRO DE MENSAJES muestra un aviso que pide sujetar los sensores. La consola monitoriza y muestra el ritmo cardíaco continuamente, y ajusta el nivel de intensidad del entrenador para cumbres Life Fitness con el fin de alcanzar y mantener el objetivo\*. Este sistema elimina el exceso o la falta de entrenamiento, y maximiza los beneficios aeróbicos del ejercicio usando las reservas de grasa del cuerpo.

### CARDIO

La rutina **CARDIO** es casi idéntica a **QUEMA DE GRASA**; con la excepción de que el ritmo cardíaco objetivo se calcula al 80 por ciento del máximo teórico. Tal como en **QUEMA DE GRASA**, el usuario lleva puesta una banda pectoral o sujeta los sensores del sistema Lifepulse durante la rutina **CARDIO**. El objetivo más alto fomenta la mejora cardiovascular imponiendo una carga de trabajo más fuerte sobre los músculos del corazón.

### COLINA

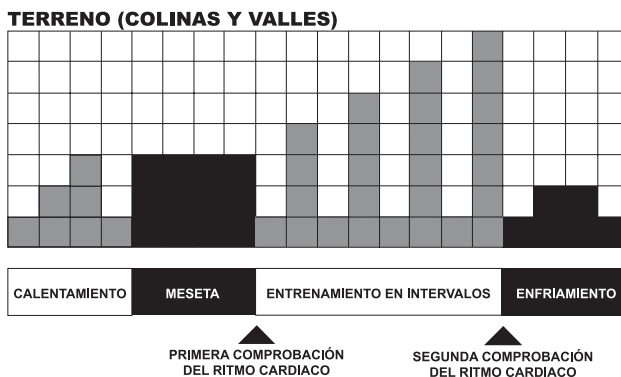
La rutina patentada **COLINA** de Life Fitness ofrece una variedad de configuraciones para el entrenamiento en intervalos. Los intervalos son períodos de ejercicio aeróbico intenso separados por períodos regulares de ejercicio de menor intensidad. La ventana PERFIL DE LA RUTINA representa estos intervalos de alta y baja intensidad como columnas de luces que en conjunto parecen colinas y valles. Se ha demostrado científicamente que la rutina computarizada de entrenamiento en intervalos produce una mayor mejora cardiorrespiratoria que el entrenamiento a paso constante.

<sup>†</sup> Definida por las “Pautas para la prueba y prescripción de ejercicios” del American College of Sports Medicine como 220 menos la edad del individuo.

\*El ritmo cardíaco objetivo (THR) es un porcentaje del máximo teórico. Por ejemplo, el ritmo cardíaco objetivo de un usuario de 40 años de edad para la rutina **QUEMA DE GRASA** es 117. Esta rutina trata de llegar al 65 por ciento del máximo, de modo que la ecuación sería (220-40)\* 0,65=117.

Cada rutina **COLINA** pasa por cuatro fases, cada una de ellas marcada por niveles de diferente intensidad. La ventana **PERFIL DE LA RUTINA** presenta la evolución de estas fases, tal como se ve en el diagrama que sigue a estas descripciones, a continuación. Tal como se observa en las descripciones, se debe medir el ritmo cardiaco en dos etapas de la rutina para calcular su efectividad. Para ello, el usuario debe llevar puesta una banda pectoral, o sujetar continuamente los sensores del sistema Lifepulse. Observe que el **CENTRO DE MENSAJES** no muestra una solicitud para medir el ritmo cardiaco durante una rutina **COLINA**.

- 1 **Calentamiento** es una fase de baja resistencia, que aumenta gradualmente, y sitúa al ritmo cardiaco dentro del extremo inferior de la zona objetivo, aumentando la respiración y el flujo de sangre a los músculos ejercitados.
- 2 **Meseta** aumenta ligeramente la intensidad, y la mantiene constante, para situar el ritmo cardiaco en el extremo inferior de la zona objetivo. Verifique el ritmo cardiaco al final de esta fase.
- 3 **Entrenamiento en intervalos** es una serie de colinas cada vez más empinadas que alterna con valles (o períodos de recuperación). El ritmo cardiaco debe subir hasta el extremo superior de la zona objetivo. Verifique el ritmo cardiaco al final de esta fase.
- 4 **Enfriamiento** es una fase de baja intensidad que permite que el cuerpo empiece a eliminar el ácido láctico y otros subproductos de los ejercicios, que se acumulan en los músculos y contribuyen al dolor.



Cada columna, tal como se ve en la ventana **PERFIL DE LA RUTINA** y en el diagrama anterior, representa un intervalo. La duración total de la rutina determina la longitud de cada intervalo. Cada rutina está compuesta de 20 intervalos, o sea que la duración de cada intervalo es igual a la duración de la rutina completa dividida entre 20.

**10 a 19 minutos:** las duraciones de los intervalos se fijan inicialmente en 30 segundos para las rutinas de 10 minutos. Por cada minuto añadido “al vuelo” por el usuario, cada intervalo aumenta tres segundos. Una rutina de 15 minutos consta de 20 intervalos de 45 segundos cada uno.

**20 a 99 minutos:** todos los intervalos duran 60 segundos. Si el usuario añade minutos a la duración predefinida mientras se desarrolla la rutina, el programa añade colinas y valles idénticos a los ocho primeros intervalos de la fase de Entrenamiento en intervalos. Esta secuencia se repite hasta que se completa la rutina.

## **SEIS RUTINAS PREDEFINIDAS**

Las rutinas ALREDEDOR DEL MUNDO, CASCADAS, ESTRIBACIONES, INTERVALO, KILIMANJARO y ENTRENAMIENTO DE VELOCIDAD son variaciones de la rutina COLINA. Estas rutinas no se pueden cambiar “al vuelo”.

ALREDEDOR DEL MUNDO, es una rutina de entrenamiento en intervalos en la que las colinas imitan escenas de áreas geográficas diversas.

CASCADAS, es una rutina de dos picos en la que los niveles de intensidad aumentan y disminuyen gradualmente.

ESTRIBACIONES, es una rutina de colina gradual con bajos niveles de intensidad.

INTERVALO, es una rutina Colina en la que los niveles de intensidad suben y bajan. Los niveles más altos se inclinan gradualmente hacia un pico y después disminuyen gradualmente.

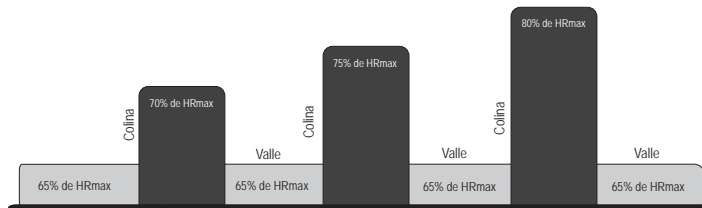
KILIMANJARO, es una rutina Colina en la que los niveles de intensidad se inclinan gradualmente hacia un pico máximo y después disminuyen gradualmente.

ENTRENAMIENTO DE VELOCIDAD, es una rutina Colina en la que el nivel de intensidad alterna rápidamente entre los niveles alto y bajo para simular una rutina típica de entrenamiento de velocidad.

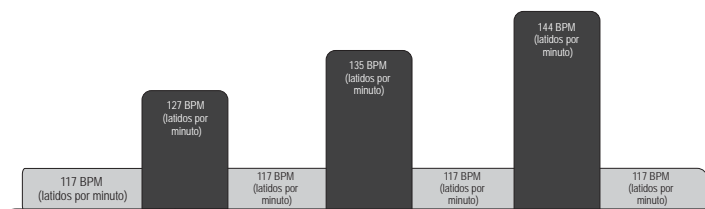
## HEART RATE HILL™ (COLINA DE RITMO CARDIACO)

Este programa combina el perfil de la rutina **COLINA** estándar con el concepto de Entrenamiento en zona del ritmo cardiaco. El ritmo cardiaco objetivo predeterminado\* se calcula como el 80 por ciento del máximo teórico† (HRmax), pero el usuario puede ajustar el ritmo objetivo durante la configuración de la rutina. Todas las colinas y valles son porcentajes de HRmax. La rutina consta de tres colinas que definen tres metas de ritmo cardiaco: la primera colina lleva el ritmo cardiaco hasta el 70 por ciento de HRmax. La segunda colina aumenta el ritmo hasta el 75 por ciento de HRmax. La tercera colina iguala el Ritmo cardiaco objetivo al elevar el ritmo cardiaco al 80 por ciento de HRmax. El valle siempre se define como el 65 por ciento de HRmax.

Después de un calentamiento estándar de tres minutos, la rutina avanza hacia la primera colina y a la meta del ritmo cardiaco. Una vez que el usuario alcanza el 70 por ciento de HRmax, la colina continúa por un minuto. Cuando caduca el minuto, el nivel disminuye hasta un valle. Una vez que el ritmo cardiaco del usuario disminuye hasta el 65 por ciento de HRmax, el valle continúa por un minuto. Después, la siguiente colina comienza con la meta de ritmo cardiaco correspondiente. Después de que el usuario completa el tercer par de colina/valle, el programa regresa a la primera colina y repite el ciclo mientras lo permita la duración. Al final del período, la rutina entra en una fase de enfriamiento. Si el ritmo cardiaco sobrepasa el máximo teórico durante más de 45 segundos, el Cross-Trainer entra automáticamente en el modo de pausa. El programa no cambiará a una nueva meta de ritmo cardiaco hasta que el usuario alcance la meta actual. El usuario debe llevar puesta una banda pectoral del ritmo cardiaco o sujetar los sensores Lifepulse durante toda la rutina.



Perfil de la rutina COLINA DE RITMO CARDIACO



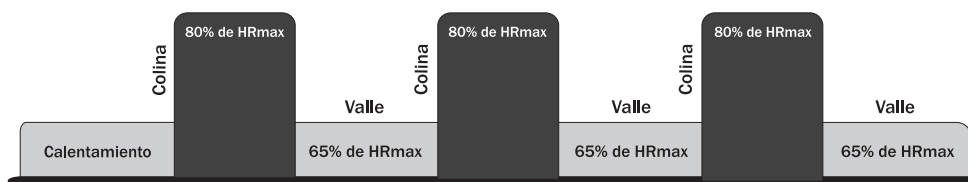
Ejemplo de usuario: 80 por ciento del máximo teórico (HRmax)  
(40 años de edad / BPM recomendado de 144)

\* Definida por las "Pautas para la prueba y prescripción de ejercicios" del American College of Sports Medicine como 220 menos la edad del individuo.

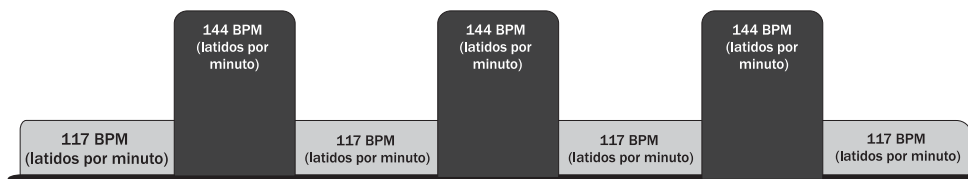
\* El ritmo cardiaco objetivo (THR) es un porcentaje del máximo teórico (HRmax). Por ejemplo, el ritmo cardiaco objetivo de un usuario de 40 años de edad para la rutina COLINA DE RITMO CARDIACO es 144 u 80 por ciento del máximo, de modo que la ecuación sería  $(220-40) \times 0,80=144$ .

## HEART RATE INTERVAL™ (INTERVALO DE RITMO CARDIACO)

Este programa también combina el perfil de la rutina **COLINA** estándar con el concepto de Entrenamiento en zona del ritmo cardiaco. El ritmo cardiaco objetivo predeterminado\* se calcula como el 80 por ciento del máximo teórico<sup>†</sup> (HRmax), pero el usuario puede ajustar el ritmo objetivo durante la configuración de la rutina. La rutina alterna entre una colina, que lleva el ritmo cardiaco hasta el ritmo objetivo de 80 por ciento de HRmax, y un valle, que disminuye el ritmo cardiaco hasta el 65 por ciento de HRmax. Después de un calentamiento estándar de tres minutos, la rutina avanza hacia la primera colina y a la meta del ritmo cardiaco. Una vez que se alcanza la meta, la colina continúa durante tres minutos. Después, el nivel disminuye hasta un valle. Una vez que se alcanza la meta del 65 por ciento de HRmax, el valle continúa por tres minutos, después de los cuales comienza la siguiente colina. El nivel de la condición física del usuario determina el número de colinas y valles encontrados dentro del período. Al final del período, la rutina entra en una fase de enfriamiento. Si el ritmo cardiaco sobrepasa el máximo teórico<sup>†</sup> durante más de 45 segundos, el Cross-Trainer entra automáticamente en el modo de pausa. El programa no cambiará a una nueva meta de ritmo cardiaco hasta que el usuario alcance la meta actual. El usuario debe llevar puesta una banda pectoral del ritmo cardiaco o sujetar los sensores Lifepulse durante toda la rutina.



Perfil de la rutina INTERVALO DE RITMO CARDIACO



Ejemplo de usuario: 80 por ciento del máximo teórico (HRmax) (40 años de edad / BPM recomendado de 144)

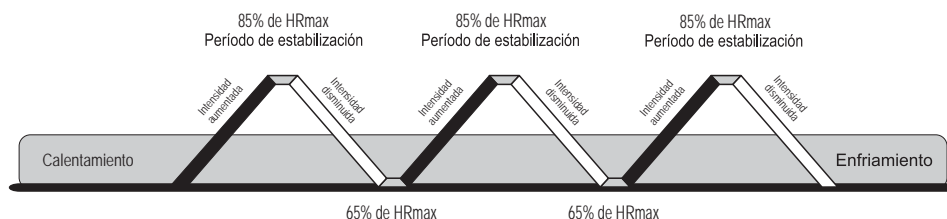
<sup>†</sup> Definida por las "Pautas para la prueba y prescripción de ejercicios" del American College of Sports Medicine como 220 menos la edad del individuo.

\* El ritmo cardiaco objetivo (THR) es un porcentaje del máximo teórico (HRmax). Por ejemplo, el ritmo cardiaco objetivo de un usuario de 40 años de edad para la rutina INTERVALO DE RITMO CARDIACO es 144 u 80 por ciento del máximo, de modo que la ecuación sería  $(220-40) * 0,80=144$ .

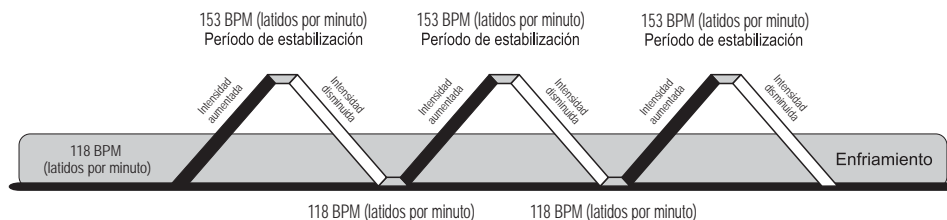
## EXTREME HEART RATE™ (RITMO CARDIACO EXTREMO)

Esta rutina intensa y variada está diseñada para ayudar a los usuarios más experimentados a lograr nuevos niveles de condición física. La rutina alterna entre dos ritmos cardíacos objetivo\* lo más rápido posible. El efecto es similar a correr a toda velocidad. El usuario debe llevar puesta una correa pectoral o sujetar los sensores Lifepulse™ durante toda la rutina.

Cuando configura la rutina, el usuario introduce un ritmo cardíaco objetivo. Después de un calentamiento normal de tres minutos, la intensidad aumenta hasta que el usuario alcanza la meta del ritmo cardíaco objetivo del 85 por ciento del máximo teórico† (HRmax). Ese ritmo objetivo se mantiene durante un período de estabilización. A continuación, la intensidad disminuye. Cuando el ritmo cardíaco disminuye hasta la meta de 65 por ciento de HRmax, se mantiene allí durante un período de estabilización. El programa repite los cambios alternos de nivel de intensidad, continuando esta secuencia durante todo el período. El programa no cambiará a una nueva meta de ritmo cardíaco hasta que el usuario alcance la meta actual.



Perfil de rutina EXTREME HEART RATE (RITMO CARDIACO EXTREMO)



Ejemplo de usuario: 85 por ciento del máximo teórico (HRmax)  
(40 años de edad / BPM recomendado de 153)

† Definida por las "Pautas para la prueba y prescripción de ejercicios" del American College of Sports Medicine como 220 menos la edad del individuo.

\* El ritmo cardíaco objetivo (THR) es un porcentaje del máximo teórico (HRmax). Por ejemplo, el ritmo cardíaco objetivo recomendado de un usuario de 40 años de edad para la RUTINA EXTREME HEART RATE™ es 153. El programa de la rutina trata de llegar al 85 por ciento del máximo, de modo que la ecuación sería  $(220-40) \times 0,85 = 153$ .

## **AERÓBICOS CROSS-TRAIN**

Durante esta rutina, el CENTRO DE MENSAJES muestra avisos para enfatizar diferentes grupos de músculos. Para enfatizar los músculos de la parte superior del cuerpo, el CENTRO DE MENSAJES muestra avisos para concentrarse en empujar y tirar de los brazos móviles en varias ocasiones. Para enfatizar el trabajo de los músculos de la parte inferior del cuerpo, el CENTRO DE MENSAJES muestra avisos para descansar las manos sobre el manillar estacionario, obligando así a que las piernas hagan todo el trabajo. El programa también muestra avisos acerca de diversas velocidades.

**AERÓBICOS CROSS-TRAIN** es una rutina de resistencia constante. Sin embargo, para una experiencia similar con una rutina de nivel de resistencia variable, el usuario puede empezar en cualquier rutina (excepto Quema de grasa, Cardio, Colina de ritmo cardiaco, Intervalo de ritmo cardiaco o Ritmo cardiaco extremo) y después presionar la tecla MODO AERÓBICOS.



## PRUEBA DE CONDICIÓN

El programa Prueba de condición del entrenador para cumbres Life Fitness es otra función exclusiva de este versátil producto. La rutina Prueba de condición mide la condición cardiovascular y se puede usar para vigilar las mejoras de la resistencia cada cuatro a seis semanas. El usuario debe sujetar los sensores de mano Lifepulse cuando se le pida, o ponerse la banda pectoral del ritmo cardiaco, ya que los cálculos de la calificación de la prueba se basan en la lectura del ritmo cardiaco. La duración de la rutina será de cinco minutos en el nivel de resistencia elegido. Inmediatamente después, la consola tomará la lectura del ritmo cardiaco del usuario, calculará una calificación de condición física y mostrará la calificación en el CENTRO DE MENSAJES.

La Prueba de condición es considerada como una prueba submáxima de volumen de oxígeno (VO<sub>2</sub>). Evalúa la efectividad del corazón para suministrar sangre oxigenada a los músculos ejercitados, y la eficacia con que esos músculos reciben el oxígeno de la sangre. Generalmente los médicos y fisiólogos consideran que esta prueba es una buena medida de la capacidad aeróbica.

Para configurar una Prueba de condición:

- Comience a pedalear.
- Pulse el botón PRUEBA DE CONDICIÓN.
- El centro de mensajes pedirá que se indique el peso del usuario (INTRODUZCA PESO). Use las TECLAS NUMÉRICAS o de FLECHA ASCENDENTE/DESCENDENTE para introducir el peso. Presione INTRODUCIR para aceptar el peso.
- A continuación el centro de mensajes pedirá la edad del usuario (INTRODUZCA EDAD). Use las TECLAS NUMÉRICAS o de FLECHA ASCENDENTE/DESCENDENTE para introducir la edad. Presione INTRODUCIR para aceptar la edad.
- El centro de mensajes pedirá indicar el sexo del usuario (SELECCIONE SEXO). Seleccione el sexo usando las TECLAS DE FLECHA ASCENDENTE/DESCENDENTE. Presione INTRODUCIR para aceptar la selección del sexo.
- A continuación el centro de mensajes pedirá un nivel de intensidad (INTRODUZCA NIVEL). Consulte el siguiente diagrama de niveles recomendados de la prueba de condición para ver un nivel de esfuerzo apropiado basado en su edad, sexo y nivel de actividad. Introduzca el nivel correspondiente usando las TECLAS NUMÉRICAS o las TECLAS DE FLECHA ASCENDENTE/DESCENDENTE.
- A medida que continúa la prueba, un mensaje pedirá al usuario que mantenga una velocidad de pedaleo entre 2.5 y 3.5 mi/h (4-5,6 km/h). El usuario debe mantener esta velocidad a lo largo de la duración de la prueba de 5 minutos. Después de 16 segundos, la prueba de condición se interrumpirá automáticamente si no se mantiene la velocidad de 2.5-3.5 mi/h (4-5,6 km/h).

Después de completar la PRUEBA DE CONDICIÓN de cinco minutos, se mostrará una calificación de la PRUEBA DE CONDICIÓN.

### NIVELES DE ESFUERZO RECOMENDADOS PARA EL PROGRAMA DE LA PRUEBA DE CONDICIÓN

	Inactivo	Activo	Muy activo
Nivel de prueba de condición del Cross-Trainer	L1-4 hombres	L5-9 hombres	L10-15 hombres
	L1-3 mujeres	L4-7 mujeres	L8-12 mujeres

Los niveles sugeridos de esfuerzo deben usarse como pautas para configurar el programa Prueba de condición. El objetivo es aumentar el ritmo cardiaco del usuario hasta un nivel entre 60% y 100% de su ritmo cardiaco máximo teórico<sup>†</sup>.

<sup>†</sup> Definida por las "Pautas para la prueba y prescripción de ejercicios" del American College of Sports Medicine como 220 menos la edad del individuo.

Dentro de cada intervalo recomendado, se pueden usar estas pautas adicionales:

Mitad inferior del intervalo	Mitad superior del intervalo
mayor edad	menor edad
menor peso	mayor peso*
menor estatura	mayor estatura

\* en casos de peso excesivo, usar la mitad inferior del intervalo

El ordenador no aceptará:

- ritmos cardíacos inferiores a 52 ni superiores a 200 latidos por minuto
- pesos corporales menores de 75 libras (34 kg) ni mayores de 400 libras (182 kg)
- edades menores de 10 ni mayores de 99 años
- entradas de datos que excedan el potencial humano

Si se comete un error al introducir cualquier dato de la Prueba de condición, puede corregirlo presionando BORRAR, introduciendo la información correcta y presionando INTRODUCIR.

Es importante que realice la Prueba de condición en circunstancias similares cada vez. Su ritmo cardíaco depende de muchos factores, incluyendo:

- las horas de sueño en la noche anterior (se recomienda un mínimo de siete horas)
- la hora del día
- el tiempo transcurrido desde la última comida (se recomienda dos a cuatro horas después de la última comida)
- el tiempo transcurrido desde la última bebida con contenido de cafeína o alcohol, o que se fumó un cigarrillo (se recomienda un mínimo de cuatro horas)
- el tiempo desde el último ejercicio (se recomienda un mínimo de seis horas)

Para obtener los resultados más precisos de la Prueba de condición, realícela en tres días consecutivos y promedie las tres calificaciones.

**NOTA:** para recibir la calificación correcta de la Prueba de condición, el ejercicio se debe realizar dentro de una zona de ritmo cardíaco para entrenamiento, entre 60 y 100 por ciento del ritmo cardíaco máximo teórico. Este ritmo es definido por las "Pautas para la prueba y prescripción de ejercicios" del American College of Sports Medicine como 220 menos la edad del individuo.

Las tablas siguientes enumeran las calificaciones de la prueba de condición.

### CLASIFICACIÓN DE CONDICIÓN FÍSICA RELATIVA PARA HOMBRES

Hombres	Volumen de oxígeno estimado máximo (ml/kg/min) por categoría de edad				
<b>Clasificación</b>	<b>20-29</b>	<b>30-39</b>	<b>40-49</b>	<b>50-59</b>	<b>60+</b>
Élite	52+	51+	48+	45+	42+
Excelente	50-51	48-50	46-47	42-44	39-41
Muy buena	47-49	45-47	43-45	40-41	36-38
Superior a la media	44-46	42-44	40-42	37-39	33-35
Media	41-43	39-41	37-39	34-36	30-32
Inferior a la media	38-40	36-38	34-36	31-33	27-29
Baja	35-37	33-35	31-33	28-30	24-26
Muy baja	<35	<33	<31	<28	<24

### CLASIFICACIÓN DE CONDICIÓN FÍSICA RELATIVA PARA MUJERES

Mujeres	Volumen de oxígeno estimado máximo (ml/kg/min) por categoría de edad				
<b>Clasificación</b>	<b>20-29</b>	<b>30-39</b>	<b>40-49</b>	<b>50-59</b>	<b>60+</b>
Élite	44+	42+	39+	35+	34+
Excelente	42-43	40-41	37-38	33-34	32-33
Muy buena	39-41	37-39	35-36	31-32	30-31
Superior a la media	37-38	35-36	32-34	29-30	28-29
Media	34-36	32-34	30-31	27-28	25-27
Inferior a la media	31-33	29-31	27-29	25-26	23-24
Baja	28-30	27-28	25-26	22-24	20-22
Muy baja	<28	<27	<25	<22	<20

Life Fitness desarrolló esta escala de clasificación basándose en las distribuciones por percentiles del volumen de oxígeno máximo referidos en *Pautas para la prueba y prescripción de ejercicios* (Sexta edición, 2000) del *American College of Sports Medicine*. Se ha diseñado para proporcionar una descripción cualitativa de la estimación del volumen de oxígeno máximo del usuario, y es un medio para evaluar el nivel de condición física inicial y llevar cuenta del progreso realizado.

## 4.4 RUTINAS ENTRENADOR PERSONAL

Con la consola los administradores de gimnasios y demás personal autorizado pueden crear hasta seis rutinas personalizadas para el entrenador para cumbres Life Fitness. Las opciones incluyen las rutinas personalizadas de intervalo de ritmo cardíaco y colina.

**Intervalo de ritmo cardíaco:** el entrenador puede diseñar una rutina que establece un ritmo cardíaco objetivo\* diferente para cada intervalo y ajustar la resistencia al ritmo cardíaco del usuario.

**Colina:** el entrenador puede crear una rutina colina personalizada que establece un nivel de intensidad diferente para cada intervalo.

### USO DE LAS RUTINAS ENTRENADOR PERSONAL

Una vez creadas las rutinas **ENTRENADOR PERSONAL**, los usuarios pueden acceder a ellas con la tecla **ENTRENADOR PERSONAL**. Cada rutina personalizada se identifica por un número, del 1 al 6. Para seleccionar estas rutinas, presione la tecla **ENTRENADOR PERSONAL**. Cuando lo pida el **CENTRO DE MENSAJES**, presione el número correspondiente a la rutina deseada usando el teclado **NUMÉRICO**. A continuación, presione **INTRODUCIR** y comience la rutina.

### CÓMO CREAR UNA RUTINA ENTRENADOR PERSONAL

Con la consola activada, mantenga presionado el botón **ENFRIAMIENTO** y presione simultáneamente el botón **ENTRENADOR PERSONAL**.

Usando las teclas de **FLECHA**, recorra hasta la opción “**ENTRADA DE RUTINA ENTRENADOR PERSONAL**” y selecciónela, después presione **INTRODUCIR**. (Si la opción alterna, “**BORRAR RUTINAS ENTRENADOR PERSONAL**”, está seleccionada, el ordenador elimina la información de configuración de todas las rutinas **ENTRENADOR PERSONAL**, y el **CENTRO DE MENSAJES** muestra “**BORRADAS RUTINAS ENTRENADOR PERSONAL**”. A continuación, el **CENTRO DE MENSAJES** muestra “**ENTRADA DE RUTINA ENTRENADOR PERSONAL**”).

Seleccione un número, de 1 a 6, para identificar la nueva rutina. Use el teclado **NUMÉRICO** o las teclas de **FLECHA**. Después, presione **INTRODUCIR**.

Si ya existe una rutina **ENTRENADOR PERSONAL** con ese número, el **CENTRO DE MENSAJES** muestra un aviso para modificar la rutina o seleccionar otro número. Si se presiona la tecla **BORRAR** se sustituye la rutina creada previamente, permitiendo crear una nueva rutina para ese número. Si se presiona **INTRODUCIR** se omite el número y se pasa a otro número.

Si no se ha creado una rutina **ENTRENADOR PERSONAL** para el número seleccionado, el **CENTRO DE MENSAJES** muestra el aviso “**COMIENCE CREACIÓN DE RUTINA ENTRENADOR PERSONAL**”.

El **CENTRO DE MENSAJES** muestra un aviso para introducir una duración total para la rutina. Usando el teclado **NUMÉRICO**, introduzca una duración y presione **INTRODUCIR**.

El **CENTRO DE MENSAJES** muestra un aviso para seleccionar el tipo de rutina. Las opciones son “**PORCENTAJE DE RITMO CARDIACO OBJETIVO**” o “**NIVEL**”. La última es para las rutinas de colina personalizadas. Use las teclas de **FLECHA** para recorrer las opciones, y presione **INTRODUCIR** para seleccionar una de ellas.

El **CENTRO DE MENSAJES** muestra un aviso para seleccionar un ritmo cardíaco objetivo o un nivel de intensidad para el primer intervalo, dependiendo del tipo de rutina escogida en un paso anterior. Use las teclas de **FLECHA** o el teclado **NUMÉRICO**. Una rutina **ENTRENADOR PERSONAL** consta de 30 intervalos, por lo que la longitud de cada intervalo es igual al valor de duración de la rutina dividido entre 30. Después de introducir el valor, presione **INTRODUCIR**. Repita este grupo de pasos para cada uno de los 29 intervalos siguientes. Para mantener el valor previo para el intervalo actual, sólo tiene que presionar **INTRODUCIR**. Al final de esta configuración, el **CENTRO DE MENSAJES** muestra “**COMPLETA LA RUTINA ENTRENADOR PERSONAL**”. La nueva rutina **ENTRENADOR PERSONAL** está lista para usarse.

Presione la tecla **INTRODUCIR** para configurar otra rutina. O

Presione la tecla **BORRAR**. El **CENTRO DE MENSAJES** mostrará “**SELECCIONE RUTINA O PRESIONE INICIO RÁPIDO**”.

*\*El ritmo cardíaco objetivo (THR) es un porcentaje del máximo teórico. Por ejemplo, el ritmo cardíaco objetivo de un usuario de 40 años de edad para la rutina **CARDIO** es 144. Esta rutina trata de llegar al 80 por ciento del máximo, de modo que la ecuación sería  $(220-40) \times 0,80=144$ .*

## 4.5 USO DEL ENTRENADOR PARA CUMBRES LIFE FITNESS

### MOVIMIENTO DEL ENTRENADOR PARA CUMBRES

El entrenador para cumbres Life Fitness tiene una longitud de zancada definida por el usuario con un máximo de 26 pulgadas (66 centímetros). La unidad ofrece la acción de dar pasos dependientes, lo que significa que los pedales se mueven en dependencia entre sí de izquierda a derecha y de la parte inferior a la parte superior del cuerpo. Entre los beneficios de estas funciones destacan:

- Variedad de longitudes de zancada para acomodarse a las diferentes alturas de los usuarios y para facilitar una variedad de movimientos
- Acción de tirar-empujar la cadera y la rodilla, lo que simula la acción real de trepar
- Desarrollo de fortaleza y resistencia muscular
- Ejercicio cardiovascular excelente

### POSTURA DURANTE LAS RUTINAS

Empiece a escalar a un ritmo cómodo, dando pasos completos o cortos, y manteniendo derecha la espalda. Sujete el manillar, las barras de sujeción o los brazos móviles. Se debe evitar utilizar el manillar como apoyo, ya que al descargar el peso éste, la consola del entrenador para cumbres Life Fitness podría dar lecturas inexactas de calorías quemadas.

Hay cinco posiciones corporales diferentes que pueden utilizarse para activar diferentes grupos de músculos.

1. **Erecto, parte inferior del cuerpo.** Con las manos en el manillar, mantenga una posición vertical perpendicular con las orejas sobre los hombros, los hombros sobre las caderas y las rodillas alineadas con los dedos de los pies. Esta postura vertical favorece las zancadas más cortas. Esta posición es buena para usuarios principiantes y para la recuperación desde posiciones avanzadas.
2. **Erecto, todo el cuerpo.** Con las manos en los brazos móviles, mantenga la posición vertical perpendicular descrita anteriormente con las orejas sobre los hombros, los hombros sobre las caderas y las rodillas alineadas con los dedos de los pies. Mantenga las caderas cuadradas con la consola. Esta posición es buena para todos los niveles y para la recuperación desde posiciones avanzadas.
3. **Inclinado hacia delante, sólo parte inferior del cuerpo.** Con las manos en el manillar, inclínese hacia delante por las caderas y mantenga la columna recta y la parte inferior del cuerpo alineada. Esta posición es buena para usuarios intermedios a avanzados y para la recuperación desde posiciones avanzadas.
4. **Inclinado hacia delante, todo el cuerpo.** Con las manos en los brazos móviles, inclínese hacia delante por las caderas y mantenga la columna recta y la parte inferior del cuerpo alineada. Los brazos facilitan el movimiento de las piernas, mientras que la parte superior del cuerpo empuja y tira facilitando zancadas más largas. Esta posición es buena para los usuarios intermedios a avanzados.
5. **Posición de carrera, sólo parte inferior del cuerpo.** Con las manos sobre las barras de sujeción o los codos apoyados en el manillar, adopte una postura de carrera inclinandose hacia delante por las caderas y manteniendo la espalda recta y la parte inferior del cuerpo alineada con las rodillas y los dedos de los pies. Esta posición favorece una longitud de zancada máxima y la extensión de las caderas. Esta posición es buena para los usuarios avanzados durante un período de tiempo breve.

### RESISTENCIA DE FRENADO

El entrenador para cumbres Life Fitness dispone de una resistencia de frenado independiente de la velocidad. Durante una rutina, el ordenador mantiene una resistencia de frenado que se corresponde con el nivel de intensidad seleccionado, independientemente de la velocidad del usuario.

# 5 PARÁMETROS OPCIONALES

## 5.1 INTRODUCCIÓN Y USO DE LA FUNCIÓN PARÁMETROS OPCIONALES

Los administradores de gimnasios y otro personal autorizado pueden usar la función Parámetros opcionales para cambiar la configuración predeterminada, o para activar o desactivar ciertas rutinas o pantallas en la consola del Entrenador para cumbres.

Para introducir los Parámetros opcionales, mientras la unidad está encendida, mantenga oprimida la tecla 5 y presione BORRAR dos veces. El CENTRO DE MENSAJES muestra los “PARÁMETROS OPCIONALES”, y después, la primera opción de configuración. Avance por las opciones usando la tecla INTRODUCIR, o retroceda, usando la tecla BORRAR. Por cada función u opción de configuración, el CENTRO DE MENSAJES muestra la configuración predeterminada. Para cambiar el valor predeterminado, presione la tecla FLECHA ARRIBA o ABAJO hasta ver el valor deseado. Presione INTRODUCIR para seleccionar el nuevo valor o configuración. Para salir de Parámetros opcionales, presione varias veces la tecla BORRAR hasta que el CENTRO DE MENSAJES muestre “SELECCIONE RUTINA O PRESIONE INICIO RÁPIDO”.

PARÁMETROS OPCIONALES		
Parámetro	Valor predeterminado	Descripción
DURACIÓN MÁX DE RUTINA	60 minutos	Ésta es la duración máxima posible de una rutina. El valor puede variar de 10 a 99.
UNIDADES INGLESAS/ MÉTRICAS:	INGLESAS	Esta opción determina las unidades usadas para introducir el peso y medir la distancia.
PANTALLA DE VATIOS ACTIVAR/ DESACTIVAR	DESACTIVADA	Si esta opción está activada, el CENTRO DE MENSAJES muestra el número de Vatios equivalente a la frecuencia de pedaleo.
PANTALLA DE METS ACTIVAR/ DESACTIVAR	DESACTIVADA	Si esta opción está activada, el CENTRO DE MENSAJES muestra el equivalente en METS de la frecuencia de pedaleo.
PANTALLA CAL/HR ACTIVAR/ DESACTIVAR	DESACTIVADA	Si esta opción está activada, el CENTRO DE MENSAJES muestra el número de calorías quemadas por hora durante la rutina.

# 6

## SERVICIO Y DATOS TÉCNICOS

### 6.1 SUGERENCIAS DE MANTENIMIENTO PREVENTIVO

El entrenador para cumbres Life Fitness cuenta con el respaldo de la excelencia en ingeniería de Life Fitness. Los productos comerciales Life Fitness han demostrado ser duraderos en gimnasios, universidades e instalaciones militares en todo el mundo. Esta misma tecnología, experiencia en ingeniería y fiabilidad, se encuentran en el entrenador para cumbres Life Fitness.

**NOTA:** *la seguridad del equipo se puede mantener sólo si se examina regularmente para ver si hay daños o desgaste. No ponga el equipo en servicio hasta que se repare o reemplacen las piezas defectuosas. Preste especial atención a las piezas sometidas a desgaste, tal como se describe en el Programa de mantenimiento preventivo.*

Las siguientes sugerencias de mantenimiento mantendrán el entrenador para cumbres Life Fitness funcionando a su máximo rendimiento:

- Coloque el entrenador para cumbres Life Fitness en un lugar fresco y seco.
- Limpie la superficie superior de los pedales con regularidad.
- Mantenga la consola de información libre de huellas digitales y de la acumulación de sal causada por el sudor.
- Use un paño 100% de algodón humedecido con agua y detergente líquido suave para limpiar el entrenador para cumbres Life Fitness. Otras telas, incluyendo las toallas de papel, podrían rayar la superficie. No utilice amoníaco, cloro ni limpiadores a base de ácido.
- Las uñas largas podrían dañar o rayar la superficie de la consola; utilice la yema de los dedos para presionar los botones de selección en la consola.
- Limpie completamente la cubierta y los brazos móviles con regularidad.



**NOTA:** **se recomienda encarecidamente usar un limpiador no abrasivo y un paño de algodón suave para limpiar el exterior de la unidad. En ningún momento se debe aplicar el limpiador directamente a ninguna parte del equipo; vierta limpiador no abrasivo en un paño suave y luego limpie la unidad.**

## 6.2 PROGRAMA DE MANTENIMIENTO PREVENTIVO

Siga este programa para asegurar el funcionamiento correcto del sistema.

ELEMENTO	SEMANAL	MENSUAL	SEMESTRAL	ANUAL
Consola de información	Limpiar	Inspeccionar		
Tornillos de montaje de la consola			Inspeccionar	
Bandeja para accesorios	Limpiar	Inspeccionar		
Armazón	Limpiar			Inspeccionar
Cubiertas de plástico	Limpiar	Inspeccionar		

## 6.3 DIAGNÓSTICO Y REPARACIÓN DE LA BANDA PECTORAL DEL RITMO CARDIACO POLAR®

**LA LECTURA DEL RITMO CARDIACO ES ERRÁTICA, NO EXISTE EN ABSOLUTO O ES ANORMALMENTE ALTA**

Desperfecto	Causa probable	Acción correctiva
La lectura del ritmo cardiaco es errática o no existe en absoluto	Los electrodos del transmisor de la banda pectoral no están lo suficientemente húmedos como para captar lecturas exactas del ritmo cardiaco.	Humedezca los electrodos del transmisor de la banda pectoral (véase la sección 3.2).
	Los electrodos del transmisor de la banda pectoral no se apoyan bien en la piel.	Compruebe que los electrodos del transmisor de la banda pectoral se apoyen bien contra la piel (véase la sección 3.2).
	Hace falta limpiar el transmisor de la banda pectoral.	Lave el transmisor de la banda pectoral con jabón suave y agua.
	El transmisor de la banda pectoral se encuentra a más de 3 pies (un metro) del receptor del ritmo cardiaco.	Compruebe que el transmisor de la banda pectoral se encuentre a una distancia no mayor de un metro del receptor del ritmo cardiaco.
	Se ha desgastado la pila de la banda pectoral.	Contacte al Servicio de Asistencia al Cliente de Life Fitness para recibir instrucciones sobre cómo reemplazar la banda pectoral.
Las lecturas del ritmo cardiaco son anormalmente elevadas	Interferencia electromagnética de los aparatos de televisión y/o las antenas.	Aleje el entrenador para cumbres unos cuantos centímetros de la causa probable, o aleje la causa probable unos cuantos centímetros del entrenador para cumbres, hasta que las lecturas de la frecuencia cardíaca sean precisas.
	Interferencia electromagnética de los teléfonos móviles.	
	Interferencia electromagnética de los ordenadores.	
	Interferencia electromagnética de los autos.	
	Interferencia electromagnética de las líneas eléctricas de alta tensión.	
	Interferencia electromagnética de los equipos de ejercicios accionados por motor.	
	Interferencia electromagnética de otro transmisor del ritmo cardiaco a menos de un metro.	



## 6.4 DIAGNÓSTICO Y REPARACIÓN DE LOS SENSORES DE SISTEMA LIFEPUSE

Si la lectura del ritmo cardiaco es errática o no aparece, haga lo siguiente:

- Séquese las manos para evitar que resbalen.
- Coloque las manos en los cuatro sensores, ubicados en la parte delantera y trasera de las empuñaduras.
- Sujete firmemente los sensores.
- Aplique una presión constante alrededor de los sensores.

## 6.5 CÓMO OBTENER SERVICIO DE PRODUCTO

1. Verifique el síntoma y revise las instrucciones de funcionamiento. El problema puede ser la falta de familiaridad con el producto, sus funciones y rutinas.
2. Busque la placa con el número de serie, que se encuentra en el extremo posterior de la unidad. Anote el número de serie, que consta de tres letras seguidas de seis dígitos.
3. Contacte al Servicio de Asistencia al Cliente conectándose en la web a: [www.lifefitness.com](http://www.lifefitness.com), o llame al grupo más cercano de Servicio de Asistencia al Cliente de Life Fitness:

Para obtener Servicio de producto dentro de los Estados Unidos y Canadá:

Teléfono: (+1) 847.451.0036

FAX: (+1) 847.288.3702

Teléfono gratuito: 800.351.3737

Para Servicio de producto en otros países:

*Life Fitness Atlantic BV*

*Life Fitness Benelux*

Bijdorpplein 25-31

NL-2992 LB Barendrecht

Países Bajos

*Life Fitness Germany & Austria*

*Life Fitness Europe GmbH*

Siemensstrasse 3

85716 Unterschleissheim

Alemania

*Life Fitness UKLTD*

Queen Adelaide

Ely

Cambridgeshire

CB7 4UB

*Para Life Fitness Iberia (España)*

C/Frederic Mompou 5

Edificio Euro 3

08960 Sant Just Desvern

(Barcelona) España

*Life Fitness Italy*

Centro Assistenza Tecnica ABS

Viale Kennedy 15/A

24066 Pedrengo

Brescia - IT

# 7

## ESPECIFICACIONES

### 7.1 ENTRENADOR PARA CUMBRES 95Li LIFE FITNESS

Uso previsto:	Exigente/Comercial
Peso máximo del usuario:	400 lbs (182 kilos)
Requisitos del suministro eléctrico:	ninguno
Consola:	
Tipo:	CENTRO DE MENSAJES con teclado NUMÉRICO y teclas de FLECHA
Pantallas:	tiempo transcurrido, velocidad, nivel, calorías, ritmo cardiaco, distancia, calorías quemadas por hora (cuando está activada), METS (cuando está activada) y vatios (cuando está activada)
Resúmenes:	tiempo total transcurrido de la rutina, calorías totales quemadas, distancia total
Tamaño de caracteres:	0.54 pulgadas (13,7 mm)
Rutinas y metas:	Manual, Aleatoria, Colina, Aeróbicos Cross-Train, Quema de grasa, Cardio, Prueba de condición, Intervalo de ritmo cardiaco, Colina de ritmo cardiaco, Ritmo cardiaco extremo, Alrededor del mundo, Cascadas, Estribaciones, Kilimanjaro, Intervalo, Entrenamiento de velocidad, Rutinas Entrenador personal (6 lugares), Meta de tiempo en zona, Meta de calorías, Meta de distancia, Inicio rápido
Modos:	Modo Aeróbico durante todas las rutinas, con la excepción de Quema de grasa, Cardio, Colina de ritmo cardiaco, Intervalo de ritmo cardiaco, Ritmo cardiaco extremo
Monitor del ritmo cardiaco:	sistema de control del ritmo cardiaco con telemetría Polar® Sensores del sistema Lifepulse Banda pectoral del ritmo cardiaco Polar®: opcional
Niveles de resistencia:	25 (independiente de la velocidad)
Intervalo de velocidad de pedaleo:	0.5 mph-5.8 mph (0,8 km/h-9,3 km/h)
Tipo de transmisión:	correa/alternador
Bandeja para accesorios:	estándar
Repisa de lectura integrada:	estándar
Color:	plateado con detalles en gris
MEDIDAS FÍSICAS:	
Longitud:	68 pulgadas (171 centímetros)
Anchura:	33 pulgadas (83 centímetros)
Altura:	73 pulgadas (184 centímetros)
Peso:	345 lbs (157 kilos)
MEDIDAS PARA ENVÍO:	
Longitud:	71 pulgadas (180 centímetros)
Anchura:	36 pulgadas (92 centímetros)
Altura:	48 pulgadas (122 centímetros)
Peso:	405 lbs (184 kilos)

# ***95Li Summit Trainer***

MANUAL DE OPERAÇÃO

*LifeFitness*

## **MATRIZ DA EMPRESA**

5100 River Road  
Schiller Park, Illinois 60176 • EUA  
(847) 288-33-00 • FAX: 847.288.3703  
(800) 735-38-67 (Ligação gratuita dentro dos EUA e do Canadá)

## **ESCRITÓRIOS INTERNACIONAIS**

### **LIFE FITNESS ASIA PACIFIC LTD**

Room 2610, Miramar Tower  
132 Nathan Road  
Tsimshatsui, Kowloon  
HONG KONG  
Telefone: (+852) 2891.6677  
FAX: (+852) 2575.6001

### **LIFE FITNESS ATLANTIC BV**

#### **LIFE FITNESS BENELUX**

Bijdorpplein 25-31  
2992 LB Barendrecht  
HOLANDA  
Telefone: (+31) 180.646.666  
FAX: (+31) 180.646.699

### **LIFE FITNESS BENELUX NV**

Parc Industriel de Petit-Rechain  
4800 Verviers  
Bélgica  
Telefone: (+32) 87.300.942  
FAX: (+32) 87.300.943

### **LIFE FITNESS DO BRASIL**

Av. Dr. Dib Sauaia Neto 1478  
Alphaville, Barueri, SP  
06465-140  
BRASIL  
Telefone: (+55) 11.4193.8282  
FAX: (+55) 11.4193.8283

### **LIFE FITNESS AUSTRIA**

Vertriebs GmbH  
Hinschiggasse 1  
1100 Vienna  
ÁUSTRIA  
Telefone: (+43) 1.61.57.198  
FAX: (+43) 1.61.57.198.20

### **LIFE FITNESS IBÉRIA**

Pol. Ind. Molí dels Frares. c/C, nº 12  
08620 Sant Vicenç dels Horts (Barcelona)  
ESPAÑA  
Telefone: (+34) 93.672.4660  
Fax: (+34) 93.672.4670

### **LIFE FITNESS EUROPE GMBH**

Siemensstrasse 3  
85716 Unterschleissheim  
ALEMANHA  
Telefone: (+49) 89.31.77.51.0  
FAX: (+49) 89.31.77.51.99

### **LIFE FITNESS ITALIA S.R.L.**

Via San Pieretto  
37010 AFFI (Verona)  
ITÁLIA  
Telefone: (+39) 045.7238204  
FAX: (+39) 045.7238197

### **LIFE FITNESS AMÉRICA LATINA e CARIBE**

10601 West Belmont Avenue  
Franklin Park, Illinois 60131  
EUA  
Telefone: (+1) 847.288.3300  
FAX: (+1) 847.288.3762

### **LIFE FITNESS UK LTD**

Queen Adelaide  
Ely, Cambs CB7 4UB  
REINO UNIDO  
Telefone: (+44) 1.353.666 017  
FAX: (+44) 1.353.666 018

### **LIFE FITNESS DO JAPÃO**

Nippon Brunswick Bldg., #8F  
5-27-7 Sendagaya  
Shibuya-Ku, Tóquio  
Japão 151-0051  
Telefone: (+81) 3.3359.4309  
FAX: (+81) 3.3359.4307

M051-00K68-A002

08/06



Antes de utilizar este produto, é essencial a leitura de **TODO** este manual de operação e de **TODAS** as instruções de instalação.

Isto o ajudará a montar o equipamento rapidamente e a instruir outras pessoas sobre a maneira de utilizá-lo correta e seguramente.

Advertência da Comissão Federal de Comunicações dos EUA (FCC) - Interferência possível de rádio-televisão

**NOTA:** *Este equipamento foi testado e está em conformidade com os limites para os dispositivos digitais da Classe A de acordo com a parte 15 do regulamento da FCC. Esses limites foram projetados para proporcionar uma proteção razoável contra a interferência nociva, quando o equipamento for operado em um ambiente comercial. Este equipamento gera, usa e pode irradiar energia de radiofrequência e, se não for instalado ou utilizado conforme o manual de operação, pode causar interferência prejudicial às comunicações de rádio. A operação deste equipamento em uma área residencial, provavelmente causará interferência nociva, e neste caso, será necessário que o usuário a corrija, cabendo-lhe as respectivas despesas.*

Classe S (Studio): uso profissional e/ou comercial.



**CUIDADO: Quaisquer mudanças ou alterações neste equipamento, podem anular a garantia do produto.**

Qualquer serviço, que não seja o de limpeza ou de manutenção pelo usuário, terá de ser feito por um representante de serviço autorizado. Não existem peças que possam ser consertadas pelo usuário.

# ÍNDICE

Seção	Descrição	Página
1.	Preparo	5
1.1	Instruções de segurança importantes	5
1.2	Montagem	6
	Onde colocar o Life Fitness® Summit Trainer // Como estabilizar o Life Fitness Summit Trainer // Verifique se a eletricidade está conectada // Rede de entretenimento e aptidão física	
2.	O Console	7
2.1	Visão geral do console	7
2.2	Descrições do console	7
2.3	Porta-acessórios/Suporte para Leitura	10
3.	Exercício Heart Rate Zone Training	11
3.1	Por que o exercício Heart Rate Zone Training?	11
3.2	Monitoramento do batimento cardíaco	12
	Sistema de monitoramento digital do batimento cardíaco Lifepulse™ // Cinta de telemetria polar® para monitoramento do batimento cardíaco	
4.	Os exercícios	14
4.1	Visão geral dos exercícios	14
4.2	Uso dos exercícios	15
	Para começar um exercício // Seleção e uso do Início Rápido // Seleção de um exercício // Informação do peso // Informação da idade // Informação do tempo // Seleção e ajuste do nível de resistência // Seleção de um tipo de objetivo // Seleção de um modo de exercício // Troca instantânea de exercícios // Pausa nos exercícios // Término de exercícios mais cedo // Passos de preparação para fazer exercícios no Life Fitness Summit Trainer (tabela)	
4.3	Descrição dos exercícios	20
	Início rápido // Exercício Manual // Exercício Aleatório // Queima de gordura // Cardio // Montanha // Seis exercícios preestabelecidos // Heart Rate Hill™ // Heart Rate Interval™ // Extreme Heart Rate™ // Cross-train aeróbico // Teste de condicionamento	
4.4	Exercícios de personal trainer	30
	Uso dos exercícios de personal trainer // Criação de um exercício de personal trainer	
4.5	Uso do Life Fitness Summit Trainer	31
5.	Posições opcionais	32
5.1	Entrada e uso do recurso de posições opcionais	32
6.	Serviço e dados técnicos	33
6.1	Conselhos sobre manutenção preventiva	33
6.2	Programa de manutenção preventiva	34
6.3	Diagnóstico e solução de problemas da cinta de telemetria para monitoramento do batimento cardíaco Polar®	34
	A leitura do batimento cardíaco é irregular, não é mostrada ou está excepcionalmente elevada	
6.4	Diagnóstico e Solução de Problemas dos Sensores do Sistema Lifepulse	35
6.5	Como obter assistência técnica para o produto	35
7.	Especificações	36
7.1	Life Fitness Summit Trainer 95Li	36

© 2006 Life Fitness, uma divisão da Brunswick Corporation. Todos os direitos reservados. Life Fitness, Heart Rate Zone Training e Lifepulse são marcas registradas da Brunswick Corporation. Heart Rate Zone Training+, Heart Rate Hill, Heart Rate Interval e Extreme Heart Rate são marcas comerciais da Brunswick Corporation. Polar é marca registrada da Polar Electro, Inc. Cardio Theater é marca registrada da Cardio Theater Holdings. FitLinxx é marca registrada da Integrated Fitness Corp. É proibido qualquer uso dessas marcas comerciais sem a aprovação expressa, por escrito, da Life Fitness ou das respectivas empresas.

Este Manual de Operação descreve as funções do seguinte produto:

Life Fitness Summit Trainer

**95Li**

Consulte a página de “Especificações” neste manual sobre os recursos específicos do produto.

Declaração de finalidade: O Life Fitness Summit Trainer é uma máquina de exercícios que combina o pedalar de baixo impacto com um movimento de braço do tipo puxa-empurra e proporciona um exercício eficaz que afeta o corpo inteiro.



**CUIDADO: Lesões corporais podem resultar do uso incorreto ou excessivo do equipamento de exercício. Life Fitness recomenda ENFATICAMENTE que antes do usuário se submeter a um programa de exercícios, ele deve consultar um médico com a finalidade de fazer um exame médico completo, especialmente, quando tiver uma história familiar de alta pressão sanguínea, doença do coração, tiver mais de 45 anos de idade, for fumante, tiver colesterol alto, for obeso ou não tiver feito exercícios regularmente no ano anterior.**

O usuário deve parar imediatamente se em algum momento, enquanto estiver fazendo exercícios, sentir fraqueza, tonteira, dor ou falta de ar.

# 1 PREPARO

## 1.1 INSTRUÇÕES DE SEGURANÇA IMPORTANTES



**ADVERTÊNCIA DE SEGURANÇA:** A segurança do produto pode ser conservada apenas se o produto for examinado regularmente no que se refere a avarias e desgaste. Veja a seção de Manutenção Preventiva para os detalhes.

- Quando um produto Life Fitness não funcionar adequadamente depois de ter caído, de estar danificado ou, até mesmo, de ter sido imergido parcialmente em água, contate os Serviços de Atendimento ao Cliente Life Fitness para obter assistência.
- Siga sempre as instruções contidas no console para operar o equipamento adequadamente.
- É necessária supervisão rigorosa quando o equipamento for utilizado por crianças, pessoas inválidas ou portadoras de deficiência.
- Não utilize este produto ao ar livre, próximo a piscinas ou em áreas com alta umidade.
- Nunca opere um produto Life Fitness com as aberturas de ventilação bloqueadas. Conserve as aberturas de ar livres de fibras, cabelos ou qualquer material obstrutivo.
- Nunca introduza objetos dentro de qualquer abertura desse produto. Se um objeto cair no interior, recupere-o com muito cuidado. Se o artigo não puder ser alcançado, contate os Serviços de Atendimento ao Cliente da Life Fitness.
- Nunca coloque líquidos, de qualquer tipo, diretamente sobre o equipamento, exceto no suporte para a garrafa de água do porta-acessórios. Recomenda-se o uso de recipientes com tampas.
- Calce sapatos que tenham solas de borracha ou de alta tração. Não use sapatos que tenham saltos, solas de couro, travas ou ferrões. Assegure-se de que nenhuma pedra esteja encravada nas solas.
- Conserve toda a roupa solta, cordões de sapato e toalhas longe de peças moventes.
- Não use este produto com os pés descalços.
- Não incline o equipamento sobre seu lado durante o funcionamento.
- Mantenha a área ao redor do produto Life Fitness livre de quaisquer obstáculos, incluindo paredes e móveis. Certifique-se de que haja um espaço livre mínimo de um pé (30 centímetros) em frente ao Life Fitness Summit Trainer.
- Tenha cuidado ao montar ou ao desmontar o Life Fitness Summit Trainer. Use os corrimãos fixos sempre que for necessário ter mais estabilidade. Durante o exercício, segure nos braços móveis, nos chifres do touro ou nos corrimãos fixos.
- Nunca use o Life Fitness Summit Trainer de costas.
- Não pise ou sente na cobertura do produto.

**GUARDE ESTAS INSTRUÇÕES PARA REFERÊNCIA FUTURA.**



## 1.2 MONTAGEM

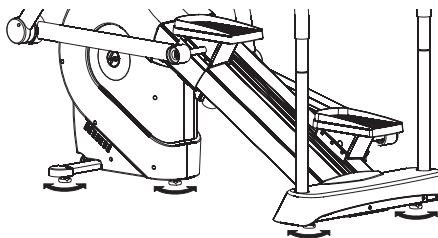
Leia o Manual de Operação, antes de montar o Life Fitness Summit Trainer.

### ONDE COLOCAR O LIFE FITNESS® SUMMIT TRAINER

Siga todas as instruções de segurança contidas na Seção 1.1. e desloque o Life Fitness Summit Trainer para o local onde será usado. Consulte a Seção 7, intitulada *Especificações* para obter as dimensões de assentamento. Deixe um espaço de um pé (30 cm) em frente ao Life Fitness Summit Trainer para permitir o movimento dos braços do corpo inteiro.

### COMO ESTABILIZAR O LIFE FITNESS SUMMIT TRAINER

Depois de colocar o Life Fitness Summit Trainer no lugar, verifique a estabilidade do equipamento tentando balançá-lo. Se houver qualquer balanço, mesmo que pequeno, o equipamento deverá ser nivelado. Existe um total de (5) pés no Summit Trainer para que se possa estabilizá-lo. Os (2) pés traseiros sob o suporte traseiro não devem precisar de ajuste. O nivelador intermediário (1) deve ser ajustado por último e serve somente de apoio, não para nivelamento. Verifique os (2) niveladores dianteiros para determinar qual dos pés não encosta completamente no chão. Gire o pé no sentido anti-horário para abaixá-lo. Verifique a estabilidade e ajuste outra vez, conforme necessário, até que a unidade fique estável e não balance. Abaixar o nivelador intermediário até ele tocar no chão. Trave a porca de ajuste nos (2) niveladores dianteiros e no intermediário apertando a contraporca com uma chave inglesa de 17 mm.



### VERIFIQUE SE A ELETRICIDADE ESTÁ CONECTADA

O console é alimentado por uma bateria recarregável de 6 volts. Verifique a bateria pressionando a tecla INICIAR. O console deverá se iluminar e o CENTRO DE MENSAGENS deverá exibir uma mensagem para configurar um exercício. Se isso não ocorrer, suba no Life Fitness Summit Trainer e comece a pedalar. O console deverá então acender, tornando possível a programação de um exercício. Para carregar a bateria, pedale durante 10 a 20 minutos a 0.5 mph (0,8 km/h) ou mais depressa durante um exercício. Depois disso, a ação de pedalar durante os exercícios conservará a bateria carregada. Se o console continuar sem iluminação, telefone para o Serviço de Atendimento ao Cliente da Life Fitness. Para obter mais informações, consulte a seção 6.5 intitulada *Como Obter o Serviço do Produto*.

### REDE DE ENTRETENIMENTO E APTIDÃO FÍSICA

Duas portas intercambiáveis da rede permitem que o Life Fitness Summit Trainer seja conectado a um sistema de entretenimento e/ou a uma rede, tal como, a rede de aptidão física interativa FitLinxx™.

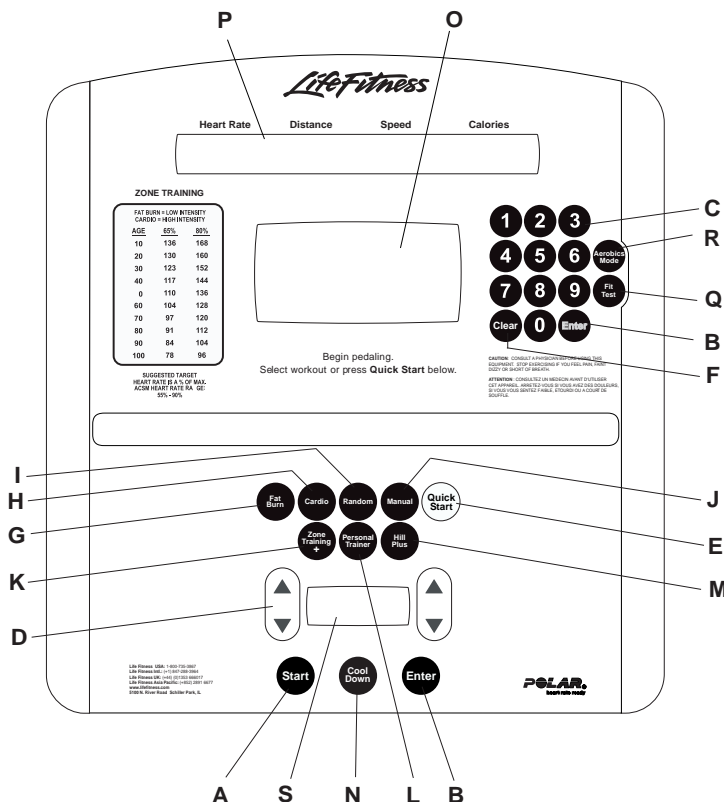
- **Rede de exercícios de aptidão física:** A conexão de rede permite que o console transfira as estatísticas dos exercícios do usuário para uma base de dados de rede de aptidão física ou baixe informações armazenadas remotamente, tal como um programa preestabelecido de exercícios. Consulte a Seção 4.2, intitulada *Uso dos exercícios*, para obter informações sobre como efetuar o processo de aceitação na rede.
- **Entretenimento:** A conexão na rede, permite que o console energize um receptor de terceiros para ser usado com um serviço, tal como o sistema de entretenimento Cardio Theater® ou o sistema de entretenimento BroadcastVision™.

Essas portas estão localizadas na parte traseira do console e estão encerradas por um tampa removível. Qualquer uso de portas para uma finalidade diferente daquela para que foram projetadas, pode anular a garantia do produto.

# 2 O CONSOLE

## 2.1 VISÃO GERAL DO CONSOLE

O console computadorizado permite que o usuário programe um exercício, conforme a capacidade física e os objetivos individuais, e que monitore o seu progresso. Com este console, fácil de usar, o usuário pode acompanhar a melhoria da aptidão física de um exercício até o próximo.



## 2.2 DESCRIÇÕES DO CONSOLE

Esta seção lista e descreve as funções das teclas e das janelas do display (mostrador) do console. Consulte a Seção 4, intitulada *Os Exercícios*, para obter informações minuciosas sobre o uso do console para configurar exercícios.

- A INICIAR:** Aperte esta tecla para ativar o console a fim de programar um exercício novo. O console ativado se iluminará e exibirá “SELECIONE O EXERCÍCIO ou APERTE INÍCIO RÁPIDO”. Se nenhuma tecla for apertada durante 15 segundos, e o usuário parar de pedalar, o console se desligará outra vez.

**OBSERVAÇÃO:** O recurso de Início Automático do Life Fitness Summit Trainer também ativa o console quando o usuário pisa nos pedais e começa a pedalar.

- B ENTER:** Aperte esta tecla depois de entrar cada valor, tal como o peso ou o tempo do exercício, quando você for avisado pelas mensagens do console.

- C** Teclado NUMÉRICO: Utilize essas teclas para indicar valores, tais como a duração do exercício, o peso, a idade, o objetivo de batimento cardíaco\* e o nível de intensidade. Enquanto um exercício estiver em andamento, os teclados numéricos podem ser usados para estabelecer novos níveis de intensidade ou para mudar o objetivo de batimento cardíaco\* em um exercício de **QUEIMA DE GORDURA, CARDIO, HEART RATE HILL, HEART RATE INTERVAL** e **EXTREME HEART RATE**. As teclas das SETAS têm uma função similar, com a exceção de que elas mudam os parâmetros do exercício em incrementos unitários.
- D** Teclas das SETAS: Um par de setas PARA CIMA e PARA BAIXO está localizado em cada um dos lados da janela TEMPO/NÍVEL. Ao configurar um exercício, utilize qualquer um dos jogos de setas ao configurar um exercício, para mudar os parâmetros do exercício exibidos no console, tais como, duração do exercício, peso, idade, objetivo de batimento cardíaco\* e nível de intensidade. Durante um exercício, o apertar das setas do lado (NÍVEL) direito do display, muda o objetivo de batimento cardíaco para os exercícios de **QUEIMA DE GORDURA, CARDIO, HEART RATE HILL, HEART RATE INTERVAL** e **EXTREME HEART RATE** ou o nível de intensidade para outros exercícios.

O apertar das SETAS no lado (TEMPO) esquerdo aumenta ou diminui a duração do exercício. Pressionar as setas no lado direito (NÍVEL), aumenta ou diminui a intensidade do exercício.

**OBSERVAÇÃO:** *Sempre que uma das teclas de seta for pressionada durante um exercício, um aumento (seta para cima) ou diminuição (seta para baixo) ocorre no parâmetro correspondente (nível). O número que aparece reflete essa alteração. Por exemplo, se o usuário está no nível 6 e pressiona a seta para direita, o número 7 aparece indicando que o usuário selecionou um outro nível. Se a alteração for desejada, pressione Enter para aceitar. Se a alteração não for desejada, o usuário tem 10 segundos para redefinir os níveis com os parâmetros desejados antes que a unidade aceite o valor alterado e faça os respectivos ajustes.*

- E** INÍCIO RÁPIDO: Aperte esta tecla para começar imediatamente um exercício manual, sem ter que selecionar um programa de exercícios. Uma vez que o exercício esteja em andamento, utilize as TECLAS DAS SETAS ou o TECLADO NUMÉRICO para mudar o nível de intensidade ou a duração do exercício, conforme desejar.
- F** APAGAR: Ao programar um exercício, aperte esta tecla para apagar dados errados, tal como o peso ou a idade, antes de apertar a tecla ENTER. O apertar da tecla APAGAR, durante um exercício, o interromperá imediatamente e, nesse momento, o CENTRO DE MENSAGENS exibirá um resumo do exercício, incluindo o tempo total transcorrido, a distância total percorrida e o total de calorias queimadas. O apertar de APAGAR pela segunda vez fará com que o CENTRO DE MENSAGENS indique ao usuário para que faça uma nova configuração do exercício.
- G** QUEIMA DE GORDURA: Aperte esta tecla para selecionar o programa **QUEIMA DE GORDURA**, que é um exercício de baixa intensidade para queima de gordura.
- H** CARDIO: Aperte esta tecla para selecionar o programa **CARDIO**, que é um exercício com uma intensidade mais alta para os usuários mais aptos fisicamente, e que enfatiza os benefícios cardiovasculares e a queima de gordura máxima.
- I** ALEATÓRIO: Aperte esta tecla para selecionar o programa **ALEATÓRIO**, que é um exercício com níveis de intensidade que mudam constantemente e ocorrem sem um padrão ou progressão regular.
- J** MANUAL: Aperte esta tecla para selecionar o programa **MANUAL**, no qual o nível de intensidade permanece o mesmo a não ser que seja mudado manualmente.
- K** TREINAMENTO POR ZONA+: Aperte esta tecla para selecionar um dos exercícios, que visam limites ou zonas específicos para manter um batimento cardíaco, a fim de atingir os resultados máximos do exercício. As seguintes opções podem ser acessadas com esta tecla:

- |                              |   |
|------------------------------|---|
| • <b>HEART RATE HILL</b>     | • <b>OBJETIVO DE TEMPO NO BATIMENTO CARDÍACO DESEJADO</b>                   |
| • <b>HEART RATE INTERVAL</b> | • <b>QUEIMA DE GORDURA</b> (também acessível com a tecla QUEIMA DE GORDURA) |
| • <b>EXTREME HEART RATE</b>  | • <b>CARDIO</b> (também acessível com a tecla CARDIO)                       |

\*O objetivo de batimento cardíaco (THR) é uma porcentagem do máximo teórico. Por exemplo, o objetivo de batimento cardíaco de um usuário de 40 anos de idade para o exercício **CARDIO** é de 144. O exercício visa 80 por cento do máximo, de modo que a equação seria  $(220 - 40) \times 0,80 = 144$ .

- L PERSONAL TRAINER:** Aperte esta tecla para obter opções de exercícios adicionais, incluindo exercícios personalizados e programados pelo treinador ou por um funcionário da academia. Consulte a Seção 5, intitulada *Posições opcionais* para obter informações sobre a programação de exercícios personalizados. Os seguintes exercícios e objetivos podem ser acessados com esta tecla:
- **AERÓBICA DE CROSS-TRAIN**
  - **TESTE DE APTIDÃO FÍSICA**
  - **PERSONAL TRAINER (1-6)**
  - **META DE DISTÂNCIA**
  - **META DE CALORIAS**
- M MONTANHA PLUS:** Aperte esta tecla para selecionar exercícios de **MONTANHA PLUS**, em que os níveis de intensidade aumentam e diminuem conforme padrões estabelecidos. Os seguintes exercícios podem ser acessados com esta tecla:
- **MONTANHA**
  - **CASCATAS**
  - **AO REDOR DO MUNDO**
  - **TREINAMENTO DE VELOCIDADE**
  - **KILIMANJARO**
  - **COLINAS**
  - **INTERVALO**
- N MODERAÇÃO:** Os programas de exercícios terminam automaticamente em um modo de Moderação, que diminui o nível de intensidade. Aperte a tecla MODERAÇÃO em qualquer ponto desejado durante um exercício para ir imediatamente para o modo de Moderação. Nesta fase de um exercício, o corpo começa a remover ácido láctico e outras substâncias derivadas do exercício que se acumulam nos músculos durante um exercício e contribuem para causar dores musculares. O console se ajusta automaticamente a cada nível de Moderação do exercício, conforme o desempenho individual do usuário.
- O Janela do PERFIL DO EXERCÍCIO:** Esta janela exibe formatos, feitos de colunas de luzes, que representam os níveis de intensidade de um exercício em andamento. A altura da primeira coluna no lado esquerdo da janela é proporcional ao nível de intensidade atual.
- Durante um exercício de **QUEIMA DE GORDURA, CARDIO, HEART RATE HILL, HEART RATE INTERVAL** ou **EXTREME HEART RATE**, que requer o uso de um cinto de telemetria Polar® ou dos sensores do sistema Lifepulse, a janela do Perfil do Exercício exibirá um formato de coração intermitente para solicitar o sinal de batimento cardíaco do usuário. Se o console não detectar um sinal, o CENTRO DE MENSAGENS exibirá a mensagem “BATIMENTO CARDÍACO NECESSÁRIO - COLOQUE AS MÃOS NOS SENSORES OU USE A CINTA DE TELEMETRIA”. Se o console não receber o sinal dentro de três minutos, o exercício é convertido automaticamente em um programa **MANUAL**.
- P CENTRO DE MENSAGENS:** Esta janela exibe as instruções passo a passo para configurar um exercício. Durante um exercício, ela exibe estatísticas sobre o progresso do exercício:
- **Batimento cardíaco:** O batimento cardíaco detectado se o usuário estiver vestindo a cinta de telemetria ou segurando os sensores do sistema Lifepulse.
  - **Distância:** A distância total percorrida em milhas (ou quilômetros, se ativado).
  - **Velocidade:** A velocidade ou taxa de pedalamento em milhas por hora (ou quilômetros por hora, se ativado).
  - **Calorias:** O número calculado de calorias queimadas desde o início do exercício.

Caso seja programado, o CENTRO DE MENSAGENS exibirá qualquer um, ou todos esses três valores, cada vez que o nível de intensidade mudar durante o exercício.

- **Calorias por hora:** Quantidade de calorias queimadas por hora.
- **Watts:** Nível de esforço em watts. O watt é uma unidade de saída de potência ou a expressão de taxa mecânica do trabalho.
- **METS:** Nível de esforço em METs. O MET é uma expressão de taxa de trabalho para o corpo humano em repouso, ou um equivalente metabólico; um MET é aproximadamente igual ao metabolismo de uma pessoa em repouso.

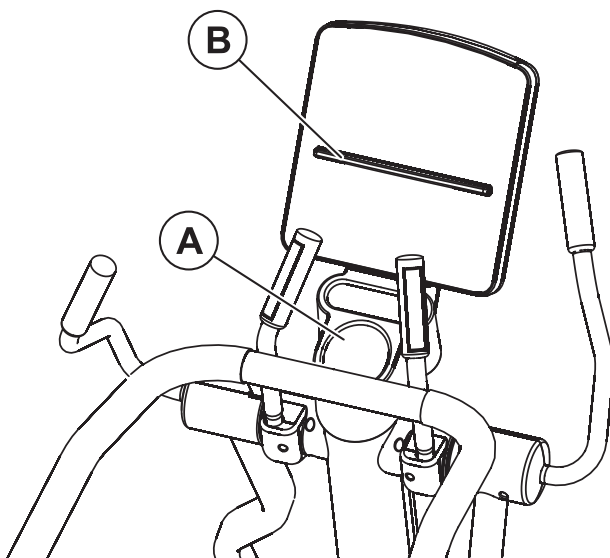
Consulte o Capítulo 5, intitulado *Posições opcionais* para obter informações sobre a ativação do CENTRO DE MENSAGENS para exibir estas posições adicionais.

- Q** Teste de Aptidão Física: Pressione essa tecla para selecionar o Teste de Aptidão Física, que mede a aptidão cardiovascular comparada com a de outras pessoas da mesma idade e sexo.
- R** MODO AERÓBICO: Aperte esta tecla para ativar um modo de exercício em que o CENTRO DE MENSAGENS exibe mensagens que variam a carga do trabalho e enfatiza grupos musculares diferentes durante o exercício. Ele pode ser utilizado com qualquer exercício, exceto **Queima de Gordura**, **Cardio**, **Heart Rate Hill**, **Heart Rate Interval** ou **Extreme Heart Rate**.
- S** JANELA DO NÍVEL/TEMPO: Esta janela exibe o nível de intensidade programado e o tempo transcorrido desde o início do programa.

Para obter mais informações sobre o Modo Aeróbico, consulte o tópico Seleção de um Modo de Exercício na Seção 4.2, intitulada, *Uso dos Exercícios*.

## 2.3 PORTA-ACESSÓRIOS/SUPORTE PARA LEITURA

O porta-acessórios (A), que está montado próximo da base do console, permite armazenar itens como garrafas de água, estêreo pessoal e telefones celulares. Adicionalmente, um suporte integrado para leitura (B) para apoiar um livro ou uma revista está localizado na base do painel superior do console.



# 3 EXERCÍCIO HEART RATE ZONE TRAINING

## 3.1 POR QUE O EXERCÍCIO HEART RATE ZONE TRAINING?

As pesquisas indicam que fazer exercícios mantendo um batimento cardíaco específico é uma maneira excelente de monitorar a intensidade do exercício e atingir os máximos resultados. Essa é a idéia por detrás da iniciativa Heart Rate Zone Training (zona de cardioreino) da Life Fitness para o exercício.

O treinamento por zona identifica uma amplitude, ou zona, de batimento cardíaco ideal para o exercício de queima de gordura ou de aumento da capacidade cardiovascular. Os valores, dentro da zona, dependem do exercício.

**NOTA:** Recomenda-se a consulta com um treinador de educação física para definir os objetivos específicos de aptidão física e planejar um programa de exercícios.

ZONE TRAINING		
QUEIMA DE GORDURA = BAIXA INTENSIDADE		
CARDIO = ALTA INTENSIDADE		
IDADE	65%	80%
10	136	168
20	130	160
30	123	152
40	117	144
50	110	136
60	104	128
70	97	120
80	91	112
90	84	104
100	78	96
PULSO META SUGERIDO COMO		
A % DO LIMITE DE PULSO		
MÁXIMO DO ACSM:		
55% - 90%		

O Life Fitness Summit Trainer oferece exercícios exclusivos projetados para aproveitar ao máximo os benefícios do exercício Heart Rate Zone Training (de cardioreino): **QUEIMA DE GORDURA, CARDIO, HEART RATE HILL, HEART RATE INTERVAL, e EXTREME HEART RATE**. A opção do Objetivo de Tempo no Batimento Cardíaco Desejado, outro recurso do Heart Rate Zone Training (zona de cardioreino), melhora esses exercícios estabelecendo uma determinada duração dentro da zona de batimento cardíaco desejado como um dos objetivos do exercício. Para obter informações pormenorizadas sobre os exercícios, como também sobre a opção do Objetivo de Tempo no Batimento Cardíaco Desejado, consulte a Seção 4, intitulada *Os exercícios*.

Durante um desses exercícios, segure continuamente os sensores do sistema Lifepulse, ou vista a cinta de telemetria Polar® para permitir que o computador integrado monitore o batimento cardíaco durante o exercício. O computador ajustará automaticamente o nível de resistência para manter o objetivo de batimento cardíaco\* baseado no batimento cardíaco real. Para mudar o objetivo de batimento cardíaco durante um exercício, use as teclas DAS SETAS DO NÍVEL.

\*O objetivo de batimento cardíaco (THR) é uma porcentagem do máximo teórico. Por exemplo, o objetivo de batimento cardíaco de um usuário de 40 anos de idade para o exercício **CARDIO** é de 144. O exercício visa 80 por cento do máximo, de modo que a equação seria  $(220 - 40) \times 0,80 = 144$ .

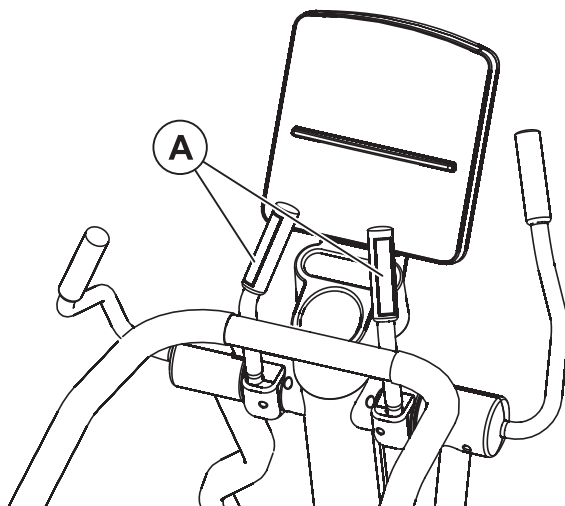
## 3.2 MONITORAMENTO DO BATIMENTO CARDÍACO

### SISTEMA DE MONITORAMENTO DIGITAL DO BATIMENTO CARDÍACO LIFEPUULSE™

Os sensores do sistema Lifepulse patenteado formam o sistema integrado de monitoramento do pulso do Life Fitness Summit Trainer. Para obter a indicação com a maior precisão possível durante um exercício:

- Segure os sensores (A) com firmeza, mas não aperte muito.
- Segure cada sensor no ponto vertical central.
- Conserve as mãos firmes e devidamente no lugar.

O console exibe o batimento cardíaco dentro de 20 a 30 segundos depois que o usuário agarrar os sensores.



## CINTA DE TELEMETRIA POLAR® PARA MONITORAMENTO DO BATIMENTO CARDÍACO

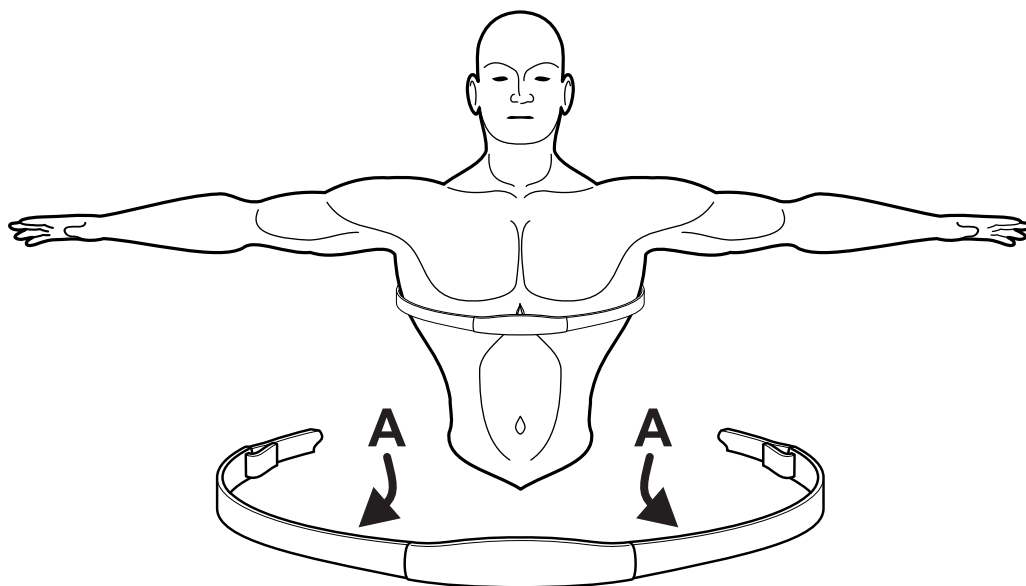
O Life Fitness Summit Trainer está equipado com um sistema Polar® de monitoramento do batimento cardíaco, em que os eletrodos, pressionados contra a pele, transferem sinais do batimento cardíaco para o console. Esses eletrodos são presos a uma cinta de telemetria que o usuário veste durante o exercício. A cinta de telemetria é um acessório opcional. Para fazer o pedido da cinta de telemetria, telefone para os Serviços de Atendimento ao Cliente *Life Fitness*. Consulte a Seção 6.5, intitulada *Como obter assistência técnica para o produto*.

Consulte o diagrama abaixo para o posicionamento correto da cinta. Os eletrodos (A), que são as duas superfícies ranhuradas no lado interior da cinta, devem permanecer molhados para transmitir com precisão os impulsos elétricos do coração de volta para o receptor. Molhe os eletrodos. Depois disso, prenda a cinta tão alta, debaixo dos músculos do peito, quanto for possível. A cinta deverá estar bem justa, porém suficientemente confortável para permitir a respiração normal.

A cinta transmissora fornecerá uma leitura ótima do batimento cardíaco, quando os eletrodos estiverem diretamente em contato com a pele. Contudo, ela funcionará adequadamente através de uma camada fina de roupa molhada.

Se for necessário molhar os eletrodos da cinta de telemetria novamente, segure o centro da cinta, puxe-o para afastá-lo do peito a fim de expor os dois eletrodos e molhe-os.

**NOTA:** Se os sensores do sistema *Lifepulse* forem segurados enquanto a cinta de telemetria estiver sendo vestida, e se os sinais dos sensores forem válidos, o computador integrado utilizará os sinais dos sensores para calcular o batimento cardíaco em vez dos transmitidos pela cinta de telemetria.





# 4 Os EXERCÍCIOS

## 4.1 VISÃO GERAL DOS EXERCÍCIOS

Esta seção relaciona os exercícios pré-programados do Life Fitness Summit Trainer. Para obter informações mais pormenorizadas, consulte a Seção 4.2, intitulada *Uso dos exercícios*.

O **INÍCIO RÁPIDO** é o modo mais rápido para começar exercitar, e suplanta os passos envolvidos na seleção de um programa específico de exercícios. Após o aperto da tecla INÍCIO RÁPIDO, começa um exercício de nível constante. O nível de intensidade não muda automaticamente.

O **MANUAL** é um exercício em que o nível de intensidade não muda automaticamente. Ele é acessado com a tecla MANUAL.

O **ALEATÓRIO** é um exercício de treino intervalado com níveis de intensidade que mudam constantemente e que ocorrem sem modelo ou progressão regular. Ele é acessado com a tecla ALEATÓRIO.

A **QUEIMA DE GORDURA** é um exercício de baixa intensidade para queimar as reservas de gordura do corpo. O usuário tem de vestir uma cinta de telemetria ou segurar continuamente os sensores do sistema Lifepulse. O programa de exercícios ajusta automaticamente o nível de intensidade, baseado no batimento cardíaco real, para manter o batimento cardíaco a 65 por cento do máximo teórico†. Ele é acessado com a tecla QUEIMA DE GORDURA.

O **CARDIO** é um exercício com uma intensidade mais alta que enfatiza os benefícios cardiovasculares e a queima máxima de gordura para usuários com maior aptidão física. O usuário tem de vestir uma cinta de telemetria ou segurar continuamente os sensores do sistema Lifepulse. O programa de exercícios ajusta automaticamente o nível de intensidade, baseado no batimento cardíaco real, para manter o batimento cardíaco a 80 por cento do máximo teórico†. Ele é acessado com a tecla CARDIO.

O **FIT TEST** O teste de aptidão física mede a aptidão cardiovascular comparada com a de outras pessoas da mesma idade e sexo. Ele é acessado com a tecla “fit test” (teste de aptidão física).

Os seguintes exercícios são acessados, apertando-se a tecla TREINAMENTO POR ZONA+:

O **HEART RATE HILL** leva o usuário por três montanhas diferentes baseadas no objetivo de batimento cardíaco\*. O usuário tem de segurar continuamente os sensores do sistema Lifepulse ou vestir uma cinta de telemetria.

**HEART RATE INTERVAL** alterna entre uma montanha e um vale baseados no objetivo de batimento cardíaco\*. O usuário tem de segurar continuamente os sensores do sistema Lifepulse ou vestir uma cinta de telemetria.

**EXTREME HEART RATE** alterna-se entre dois objetivos de batimento cardíaco o mais depressa possível. O efeito é similar ao daquele de correr pequenas distâncias a toda velocidade. O usuário tem de segurar continuamente os sensores do sistema Lifepulse ou vestir uma cinta de telemetria.

Os seguintes exercícios são acessados apertando a tecla MONTANHA PLUS:

**MONTANHA** é um exercício de treino intervalado que combina “montanhas” e “vales” de níveis de intensidade diferentes, os quais fornecem comprovadamente resultados cardiovasculares eficazes e duráveis.

† Definida nas “Diretrizes para Teste e Prescrição de Exercícios” pelo Colégio Americano de Medicina Esportiva (American College of Sports Medicine) como 220 menos a idade do indivíduo.

\*O objetivo de batimento cardíaco (THR) é uma porcentagem do máximo teórico. Por exemplo, o objetivo de batimento cardíaco de um usuário de 40 anos de idade para o exercício **HEART RATE HILL** é de 144. Este exercício visa 80 por cento do pulso máximo, de modo que a equação seria  $(220 - 40) \times 0,80 = 144$ .

**AO REDOR DO MUNDO** é um exercício de treino intervalado em que as montanhas assemelham-se a cenários de diversas áreas geográficas.

**CASCATAS** é um exercício de dois picos em que os níveis de intensidade aumentam e diminuem gradativamente.

**COLINAS** é um exercício de colinas sequenciais com baixos níveis de intensidade.

**INTERVALO** é um exercício de Montanha em que os níveis de intensidade sobem e baixam. Os níveis mais altos inclinam-se gradativamente em direção a um pico e depois declinam gradativamente.

**KILIMANJARO** é um exercício de Montanha em que os níveis de intensidade inclinam-se gradativamente em direção a um pico final e depois declinam gradativamente.

**TREINAMENTO DE VELOCIDADE** é um exercício de Montanha em que o nível de intensidade se alterna entre níveis altos e baixos muito rapidamente para simular um exercício de treinamento de velocidade típico.

Os seguintes exercícios são acessados apertando a tecla **PERSONAL TRAINER**:

**CROSS-TRAIN AERÓBICO** simula a experiência de trabalhar com um personal trainer (preparador físico). O **CENTRO DE MENSAGENS** exibe avisos em tempos diferentes para enfatizar a ação de empurrar, de puxar, o corpo inteiro, a parte inferior do corpo e as mudanças de velocidade. Este exercício versátil promove os benefícios máximos do treinamento cruzado.

Os **EXERCÍCIOS DO PERSONAL TRAINER** permitem aos gerentes das academias e outro pessoal autorizado criarem até seis exercícios personalizados para o Life Fitness Summit Trainer. As opções incluem exercícios personalizados, com intervalos, batimento cardíaco e colina.

## 4.2 USO DOS EXERCÍCIOS

Para subir no Life Fitness Summit Trainer segure os corrimãos e pise cuidadosamente nos pedais. Para uma referência rápida dos passos de configuração, consulte a tabela próxima do fim da seção.

### PARA COMEÇAR UM EXERCÍCIO

Para subir no Life Fitness Summit Trainer segure os corrimãos e pise cuidadosamente nos pedais. Para desmontar, saia dos pedais enquanto você continua segurando as empunhaduras. Depois, solte as empunhaduras.

**Sem rede**, aperte **INICIAR** ou comece a pedalar para ativar o console. O **CENTRO DE MENSAGENS** exibe, “SELECIONE O EXERCÍCIO OU APERTE ENTER PARA COMEÇAR”. Se ele exibir uma mensagem diferente, aperte a tecla **APAGAR** duas vezes em sequência rápida.

**Com a rede opcional ativada**, aperte **INICIAR** ou comece a pedalar para ativar o console. O Centro de Mensagens exibe “SELECIONE O EXERCÍCIO OU ENTRE A IDENTIFICAÇÃO COM A TECLA ENTER”. Selecione um exercício, conforme foi descrito abaixo, ou efetue o processo de aceitação no banco de dados de exercícios da rede e depois, selecione um exercício. Para efetuar o processo de aceitação na rede, digite o número de IDENTIFICAÇÃO do usuário com o teclado numérico.

### SELEÇÃO E USO DO INÍCIO RÁPIDO

O **INÍCIO RÁPIDO** é o modo mais rápido de começar o exercício, e ele suplanta os passos de seleção de um programa específico de exercícios. Na indicação do **CENTRO DE MENSAGENS** para selecionar um exercício, aperte a tecla **INÍCIO RÁPIDO**. O exercício começa em um nível de intensidade que permanece o mesmo a não ser que seja mudado manualmente. Depois de 12 segundos, o **CENTRO DE MENSAGENS** exibe uma mensagem para informar o peso, que o computador necessita para calcular o total de calorias queimadas.

## SELEÇÃO DE UM EXERCÍCIO

Para **MANUAL, QUEIMA DE GORDURA, CARDIO, ALEATÓRIO e TESTE DE APTIDÃO**: Na indicação para selecionar um exercício, aperte a tecla rotulada com o nome do exercício desejado.

Para **HEART RATE HILL, HEART RATE INTERVAL, e EXTREME HEART RATE**: Na indicação do CENTRO DE MENSAGENS para selecionar um exercício, aperte a tecla TREINAMENTO POR ZONA+. O CENTRO DE MENSAGENS exibe então o nome de um dos exercícios de treinamento por zona disponíveis. Aperte ENTER para selecionar o exercício exibido ou continue a apertar a tecla TREINAMENTO POR ZONA+ para exibir cada uma das outras opções. Aperte ENTER para selecionar o exercício desejado.

Para os exercícios tipo **CROSS-TRAIN AERÓBICO, TESTE DE APTIDÃO e PERSONAL TRAINER**: Na indicação do CENTRO DE MENSAGENS para selecionar um exercício, aperte a tecla PERSONAL TRAINER. O CENTRO DE MENSAGENS exibe o nome de um exercício. Aperte ENTER para selecionar o exercício exibido ou continue a apertar a tecla PERSONAL TRAINER para exibir cada uma das outras opções. Aperte ENTER para selecionar o exercício desejado. Para os **EXERCÍCIOS DE PERSONAL TRAINER**, uma vez que um exercício é configurado e salvo, não é necessário fazer nenhum passo mais de configuração. Para obter mais informações, consulte a Seção 4.4, intitulada *Exercícios de personal trainer*.

Para **MONTANHA, AO REDOR DO MUNDO, COLINAS, INTERVALO, KILIMANJARO, CASCATAS e TREINAMENTO DE VELOCIDADE**: Na indicação do CENTRO DE MENSAGENS para selecionar um exercício, aperte a tecla MONTANHA PLUS. O CENTRO DE MENSAGENS exibe então o nome de um desses exercícios. Aperte ENTER para selecionar o exercício exibido ou continue a apertar a tecla MONTANHA PLUS para exibir cada uma das outras opções. Aperte ENTER para selecionar o programa desejado.

## INFORMAÇÃO DO PESO

Quando o CENTRO DE MENSAGENS indicar para informar o peso, utilize as teclas das setas para aumentar ou diminuir o peso exibido até o valor correto (ou digite o valor correto com o teclado numérico) e aperte ENTER. O peso de parâmetro básico é 68 quilogramas. O computador integrado calcula o número e a taxa de calorias queimadas, utilizando o peso informado, como também a velocidade de pedalamento.

## INFORMAÇÃO DA IDADE

Quando o CENTRO DE MENSAGENS indicar para informar a idade, utilize as teclas das setas para aumentar ou diminuir a idade exibida até o valor correto (ou digite o valor correto com o teclado numérico) e aperte ENTER.

Os programas de exercícios do Life Fitness Summit Trainer, que estabelecem uma zona de pulso meta\* calculam primeiro o pulso máximo teórico do usuário† subtraindo a idade do usuário do número 220. Os programas calculam então a zona de batimento cardíaco desejado como uma porcentagem do máximo teórico.

## INFORMAÇÃO DO TEMPO

Quando o CENTRO DE MENSAGENS indicar para informar um tempo, utilize as teclas das setas para aumentar ou diminuir o tempo exibido até o valor desejado (ou digite o valor desejado com o teclado numérico) e aperte ENTER.

\* Definida nas "Diretrizes para Teste e Prescrição de Exercícios" pelo Colégio Americano de Medicina Esportiva (American College of Sports Medicine) como 220 menos a idade do indivíduo.

\*O objetivo de batimento cardíaco (THR) é uma porcentagem do máximo teórico. Por exemplo, o objetivo de batimento cardíaco de um usuário de 40 anos de idade para o exercício **HEART RATE HILL** é de 144. Este exercício visa 80 por cento do batimento cardíaco máximo, de modo que a equação seria  $(220 - 40) * 0,80 = 144$ .

## SELEÇÃO E AJUSTE DO NÍVEL DE RESISTÊNCIA

Quando o CENTRO DE MENSAGENS indicar, use as TECLAS DAS SETAS para aumentar ou diminuir o nível de intensidade exibido, ou o objetivo de batimento cardíaco\* até o valor desejado (ou digite o valor desejado com o TECLADO NUMÉRICO) e aperte ENTER. Ajuste o nível, conforme for necessário ou desejado, durante o exercício.

- Nível de resistência: O Life Fitness Summit Trainer fornece uma seleção de 25 níveis de resistência. A resistência é independente da velocidade. O nível de resistência aparece na janela do PERFIL DO EXERCÍCIO como fileiras de luzes dispostas em colunas. Recomenda-se a seleção de um nível baixo de intensidade no princípio. À medida que o condicionamento físico melhora, os níveis podem aumentar.
- Objetivo de batimento cardíaco: Programas que calculam um objetivo de batimento cardíaco, baseando este número na idade do usuário e no tipo de exercício. O usuário aceita ou ajusta o batimento cardíaco quando configurar o exercício. Durante o exercício, o programa lê o batimento cardíaco que é transmitido por meio da cinta de telemetria ou dos sensores do sistema Lifepulse, e usa esses dados para ajustar a resistência. O aumento manual do batimento cardíaco aumenta a intensidade do exercício cardiovascular.

## SELEÇÃO DE UM TIPO DE OBJETIVO

Os exercícios podem ser programados para visar determinados tipos de objetivos:

- Calorias
- Distância
- Tempo no batimento cardíaco desejado

O recurso **Objetivo de Calorias** foi projetado para promover perda e controle de peso. O usuário estabelece um objetivo de calorias, durante a configuração do exercício. Uma vez atingido o objetivo, o exercício vai automaticamente para uma fase de Moderação e depois disso, termina. Para utilizar este recurso:

1. Aperte a tecla PERSONAL TRAINER quando aparecer a indicação para selecionar um exercício.
2. Continue a apertar a tecla PERSONAL TRAINER até que o CENTRO DE MENSAGENS exiba "OBJETIVO DE CALORIAS". Depois disso, aperte ENTER.
3. Entre o valor do objetivo de calorias desejadas.
4. Selecione um exercício.
5. Execute os passos de configuração para o exercício selecionado.
6. Comece o exercício.

O recurso de **Objetivo de Distância** foi projetado para melhorar a resistência (forma física). O usuário estabelece um objetivo de distância, durante a configuração do exercício. Uma vez atingido o objetivo, o exercício vai automaticamente para uma fase de Moderação e depois disso, termina. Para usar este recurso:

1. Aperte a tecla PERSONAL TRAINER quando aparecer a indicação para selecionar um exercício.
2. Continue a apertar a tecla PERSONAL TRAINER até que o CENTRO DE MENSAGENS exiba "OBJETIVO DE DISTÂNCIA".
3. Aperte ENTER.
4. Entre o valor do objetivo de distância desejado.
5. Selecione um exercício.
6. Execute os passos de configuração para o exercício selecionado.
7. Comece o exercício.

\*O objetivo de batimento cardíaco (THR) é uma porcentagem do máximo teórico. Por exemplo, o objetivo de batimento cardíaco de um usuário de 40 anos de idade para o exercício **HEART RATE HILL** é de 144. Este exercício visa 80 por cento do batimento cardíaco máximo, de modo que a equação seria  $(220 - 40) \times 0,80 = 144$ .

O programa **Objetivo de Tempo no Batimento Cardíaco Desejado** intensifica os exercícios de **QUEIMA DE GORDURA, CARDIO, HEART RATE HILL, HEART RATE INTERVAL** e **EXTREME HEART RATE** ao estabelecer um período determinado, dentro da zona de batimento cardíaco desejado\*, como um dos objetivos do exercício. O programa altera automaticamente a resistência para manter uma cadência que alcançará esse objetivo dentro desse período. Uma vez alcançado o objetivo, o exercício vai para uma fase de moderação. Para usar o recurso Objetivo de Tempo no Batimento Cardíaco Desejado:

1. Aperte a tecla **TREINAMENTO POR ZONA+** quando aparecer a indicação para selecionar um exercício.
2. Continue a apertar a tecla **Treinamento por Zona+** até que o **CENTRO DE MENSAGENS** exiba **“OBJETIVO DE TEMPO NO BATIMENTO CARDÍACO DESEJADO”**. Depois disso, aperte **ENTER**.
3. Informe o peso.
4. Selecione a duração para ficar dentro da zona.
5. Selecione um dos exercícios de **QUEIMA DE GORDURA, CARDIO, HEART RATE HILL, HEART RATE INTERVAL** ou **EXTREME HEART RATE**.
6. Informe a idade.
7. Aceite ou mude o objetivo de batimento cardíaco exibido no **CENTRO DE MENSAGENS**.
8. Comece o exercício.

## SELEÇÃO DE UM MODO DE EXERCÍCIO

Uma opção de modo de exercícios no Life Fitness Summit Trainer tem um modo alternativo para variar os exercícios.

- **Modo aeróbico:** Este modo de exercício simula a experiência de fazer exercícios com um treinador. Do princípio ao fim do exercício, o **CENTRO DE MENSAGENS** exibe uma mensagem para variar a carga de trabalho e enfatizar grupos musculares diferentes, tal como, corpo superior e inferior. Esse recurso pode ser utilizado com qualquer exercício (exceto Queima de Gordura, Cardio, Heart Rate Hill, Heart Rate Interval ou Extreme Heart Rate). Para selecioná-lo, aperte a tecla **MODO AERÓBICO**.

## TROCA INSTANTÂNEA DE EXERCÍCIOS

Durante um exercício, é possível trocar para um outro programa de exercícios. Depois da troca, o console retém todas as informações de progresso acerca do exercício desde o seu início. Para mudar de exercícios instantaneamente, aperte simplesmente a tecla do novo exercício desejado. Esta característica está disponível para todos os exercícios, com a exceção de Ao Redor do Mundo, Kilimanjaro, Intervalo, Cascatas, Treinamento de Velocidade, Colinas e Personal Trainer.

## PAUSA NOS EXERCÍCIOS

Para pausar um exercício, simplesmente pare de pedalar. Para continuar o exercício, continue pedalando. A duração da pausa é de 60 segundos. Depois disso, o console desliga-se automaticamente.

## TÉRMINO DOS EXERCÍCIOS MAIS CEDO

Para terminar um exercício antes de alcançar a duração preestabelecida, aperte **APAGAR** uma vez. O **CENTRO DE MENSAGENS** então exibe um resumo do exercício, que inclui a distância percorrida, o total das calorias queimadas e outras estatísticas. Aperte **APAGAR** outra vez e o **CENTRO DE MENSAGENS** exibe **“SELECIONE O EXERCÍCIO OU APERTE INÍCIO RÁPIDO”** para um novo exercício.

\*O objetivo de batimento cardíaco (THR) é uma porcentagem do máximo teórico. Por exemplo, o objetivo de batimento cardíaco de um usuário de 40 anos de idade para o exercício **HEART RATE HILL** é de 144. Este exercício visa 80 por cento do batimento cardíaco máximo, de modo que a equação seria  $(220 - 40) \times 0,80 = 144$ .

# PASSOS DE PREPARAÇÃO PARA FAZER EXERCÍCIOS NO LIFE FITNESS SUMMIT TRAINER

## INÍCIO RÁPIDO

Aperte INÍCIO RÁPIDO  
Comece o exercício

## MANUAL

Aperte MANUAL  
Informe o peso  
Informe o tempo\*\*\*  
Selecione o nível  
Comece o exercício

## ALEATÓRIO

Aperte ALEATÓRIO  
Informe o peso  
Informe o tempo\*\*\*  
Selecione o nível  
Comece o exercício

## QUEIMA DE GORDURA\*

Aperte QUEIMA  
DE GORDURA  
Informe o peso  
Informe o tempo\*\*\*  
Informe a idade  
Aceite o objetivo de  
batimento cardíaco\*\*  
Comece o exercício

## CARDIO\*

Aperte CARDIO  
Informe o peso  
Informe o tempo\*\*\*  
Informe a idade  
Aceite o objetivo de  
batimento cardíaco  
Comece o exercício

## HEART RATE HILL\*

Aperte TREINAMENTO  
POR ZONA+  
repetidamente até que  
HEART RATE HILL  
apareça; aperte ENTER  
Informe o peso  
Informe o tempo  
Informe a idade  
Aceite o objetivo de  
batimento cardíaco  
Comece o exercício

## HEART RATE INTERVAL\*

Aperte TREINAMENTO  
POR ZONA+  
repetidamente até que  
HEART RATE INTERVAL  
apareça; aperte ENTER  
Informe o peso  
Informe o tempo\*\*\*  
Informe a idade  
Aceite o objetivo de  
batimento cardíaco  
Comece o exercício

## EXTREME HEART RATE\*

Aperte TREINAMENTO  
POR ZONA+  
repetidamente até que  
EXTREME HEART RATE  
apareça; aperte ENTER  
Informe o peso  
Informe o tempo\*\*\*  
Informe a idade  
Aceite o objetivo de  
batimento cardíaco  
Comece o exercício

## MONTANHA

Pressione COLINA MAIOR  
repetidamente até  
aparecer COLINA;  
pressione ENTER  
Informe o peso  
Informe o tempo\*\*\*  
Selecione o nível  
Comece o exercício

## AO REDOR DO MUNDO

Aperte MONTANHA PLUS  
repetidamente até que AO  
REDOR DO MUNDO  
apareça, depois  
aperte ENTER  
Informe o peso  
Informe o tempo\*\*\*  
Selecione o nível  
Comece o exercício

## CASCATAS

Aperte MONTANHA PLUS  
repetidamente até que  
CASCATAS apareçam;  
aperte ENTER  
Informe o peso  
Informe o tempo\*\*\*  
Selecione o nível  
Comece o exercício

## COLINAS

Aperte MONTANHA PLUS  
repetidamente até que  
Colinas apareçam;  
aperte ENTER  
Informe o peso  
Informe o tempo\*\*\*  
Selecione o nível  
Comece o exercício

## INTERVALO

Aperte MONTANHA PLUS  
repetidamente até que  
INTERVALO apareça;  
aperte ENTER  
Informe o peso  
Informe o tempo\*\*\*  
Selecione o nível  
Comece o exercício

## KILIMANJARO

Aperte MONTANHA PLUS  
repetidamente até que  
KILIMANJARO apareça;  
aperte ENTER  
Informe o peso  
Informe o tempo\*\*\*  
Selecione o nível  
Comece o exercício

## TREINAMENTO DE VELOCIDADE

Aperte MONTANHA PLUS  
repetidamente até que  
TREINAMENTO DE  
VELOCIDADE apareça;  
aperte ENTER  
Informe o peso  
Informe o tempo\*\*\*  
Selecione o nível  
Comece o exercício

## CROSS-TRAIN AERÓBICO

Aperte PERSONAL  
TRAINER repetidamente  
até que CROSS-TRAIN  
AERÓBICO apareça;  
aperte ENTER  
Informe o peso  
Informe o tempo\*\*\*  
Selecione o nível  
Comece o exercício

## EXERCÍCIOS DE

### PERSONAL TRAINER

Aperte PERSONAL  
TRAINER repetidamente  
até que o número do  
EXERCÍCIO DE  
PERSONAL TRAINER  
apareça; aperte ENTER  
Informe o peso  
Comece o exercício

## TESTE DE

### CONDICIONAMENTO\*\*

Pressione TESTE DE  
APTIDÃO  
Informe o peso  
Informe a idade  
Informe o sexo  
Informe o nível  
Comece o exercício

\* Este exercício exige que o usuário vista a cinta de telemetria ou segure os sensores do sistema Lifepulse.

\*\*O objetivo de batimento cardíaco (THR) é uma porcentagem do máximo teórico. Por exemplo, o objetivo de batimento cardíaco de um usuário de 40 anos para o exercício de **QUEIMA DE GORDURA** é de 117. Este exercício visa 65 por cento do máximo, de modo que a equação seria  $(220-40) \times 0,65 = 117$ . Quando o CENTRO DE MENSAGENS exibe um Objetivo de Batimento Cardíaco, aceite-o apertando ENTER, ou troque o valor com as teclas das SETAS correspondentes a NÍVEL e depois aperte ENTER.

\*\*\* Quando um objetivo de calorías ou de distância está sendo utilizado, o CENTRO DE MENSAGENS não exibe uma mensagem solicitando a duração de tempo.

## 4.3 DESCRIÇÃO DOS EXERCÍCIOS

### INÍCIO RÁPIDO

O **INÍCIO RÁPIDO** é o modo mais rápido de começar o exercício, e ele suplanta os passos de seleção de um programa específico de exercícios. O nível de intensidade para o exercício é estabelecido automaticamente e permanece o mesmo, a não ser que seja mudado manualmente. Para mudar o nível, aperte as teclas das **SETAS DE NÍVEL** ou use o **TECLADO NUMÉRICO** a fim de entrar um número de nível mais alto ou mais baixo. Após o exercício ter estado em andamento durante 12 segundos, o **CENTRO DE MENSAGENS** exibirá “**INFORME O PESO**”, o qual é exigido pelo computador para calcular o total de calorias. Com as **TECLAS DAS SETAS**, aumente ou diminua o peso exibido até o valor correto ou informe o peso com o teclado **NUMÉRICO**.

### EXERCÍCIO MANUAL

O programa **MANUAL** estabelece um nível de intensidade que não muda automaticamente. Enquanto o exercício está em andamento, aumente ou diminua o nível de intensidade, conforme desejar, usando as teclas das **SETAS**.

### EXERCÍCIO ALEATÓRIO

O programa **ALEATÓRIO** cria um terreno de montanhas e vales que varia com cada um dos exercícios. Mais do que um milhão de modelos diferentes são possíveis. Como os níveis de exercícios são maiores neste exercício do que nos de **MONTANHA**, recomenda-se que o exercício **ALEATÓRIO** seja ajustado um ou dois níveis mais baixo do que o nível de exercício que seria selecionado normalmente no exercício de **MONTANHA**.

### QUEIMA DE GORDURA

O exercício de **QUEIMA DE GORDURA** foi projetado para manter um batimento cardíaco do usuário a 65 por cento do máximo teórico<sup>†</sup> a fim de proporcionar ótimos resultados. Do princípio ao fim do exercício, o usuário veste uma cinta de telemetria ou segura os sensores do sistema Lifepulse. Se o usuário não estiver vestindo uma cinta de telemetria, a janela do **PERFIL DO EXERCÍCIO** exibirá um formato de coração e o **CENTRO DE MENSAGENS** exibirá uma mensagem para que os sensores sejam segurados. O console monitora e exibe continuamente a pulsação, ajustando o nível de intensidade do Life Fitness Summit Trainer para atingir e manter a meta\*. Este sistema elimina sobretreino e subtreino, além de maximizar os benefícios aeróbicos do exercício empregando as reservas de gordura do corpo como combustível.

### CARDIO

O exercício **CARDIO** é virtualmente idêntico ao de **QUEIMA DE GORDURA**, exceto que o objetivo de batimento cardíaco é calculado a 80 por cento do máximo teórico. Assim como num exercício de **QUEIMA DE GORDURA**, o usuário veste a cinta de telemetria ou segura os sensores do sistema Lifepulse durante o de **CARDIO**. O objetivo mais alto promove a melhoria cardiovascular, colocando uma carga mais pesada nos músculos do coração.

### MONTANHA

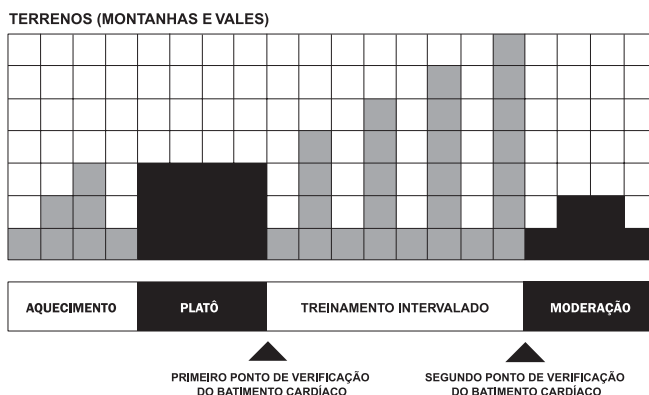
O exercício de **MONTANHA** patenteado pela Life Fitness oferece uma variedade de configurações para o treino intervalado. Intervalos são períodos de exercício aeróbico intenso separados por períodos regulares de exercício de menor intensidade. A janela do **PERFIL DO EXERCÍCIO** representa esses intervalos altos e baixos como colunas de luzes, as quais, em conjunto, têm a aparência de montanhas e vales. Tem sido demonstrado cientificamente que o exercício de treino intervalado e computadorizado promove uma melhoria cardiorespiratória maior que a do treinamento de cadência constante.

<sup>†</sup> Definida nas “Diretrizes para Teste e Prescrição de Exercícios” pelo Colégio Americano de Medicina Esportiva (American College of Sports Medicine) como 220 menos a idade do indivíduo.

\*O objetivo de batimento cardíaco (THR) é uma porcentagem do máximo teórico. Por exemplo, o objetivo de batimento cardíaco de um usuário de 40 anos de idade para o exercício de **QUEIMA DE GORDURA** é de 117. Este exercício visa 65 por cento do batimento cardíaco máximo, de modo que a equação seria  $(220 - 40) \times 0,65 = 117$ .

Cada um dos exercícios de **MONTANHA** se desenvolve por meio de quatro fases, cada uma marcada por níveis diferentes de intensidade. A janela do **PERFIL DO EXERCÍCIO** exibe o progresso dessas fases, conforme pode ser visto na tabela que segue estas descrições abaixo. Conforme foi mencionado nas descrições, o batimento cardíaco deve ser medido em duas etapas durante o exercício para calcular a sua eficácia. Para fazer isso, vista a cinta de telemetria ou segure continuamente os sensores do sistema Lifepulse. Observe que o **CENTRO DE MENSAGENS** não exibe um pedido de medição do batimento cardíaco durante um exercício de **MONTANHA**.

- 1 **Aquecimento** é uma fase de resistência baixa com aumento gradativo, que leva o batimento cardíaco para o limite inferior da zona de batimento cardíaco desejado e aumenta a respiração, como também o fluxo sanguíneo para os músculos que estão trabalhando.
- 2 **Platô** aumenta a intensidade ligeiramente e a mantém constante para levar o batimento cardíaco para o limite inferior da zona de batimento cardíaco desejado. Verifique o batimento cardíaco no fim desta fase.
- 3 **Treino intervalado** é uma série de montanhas que vão ficando mais íngremes, alternando com vales (ou períodos de recuperação). O batimento cardíaco deve subir até o limite superior da zona de batimento cardíaco desejado. Verifique o batimento cardíaco no fim desta fase.
- 4 **Moderação** é uma fase de baixa intensidade que permite que o corpo comece a remover ácido láctico e outros produtos derivados do exercício, que se acumulam nos músculos e contribuem para que fiquem doloridos.



Cada coluna, conforme vista na janela do **PERFIL DO EXERCÍCIO** e na tabela acima, representa um intervalo. A duração global do exercício determina o comprimento de cada intervalo. Cada exercício consiste em 20 intervalos, de modo que a duração de cada intervalo é igual à duração do exercício inteiro dividido por 20.

**10 a 19 minutos:** As durações dos intervalos são estabelecidas inicialmente em 30 segundos para um exercício de 10 minutos. Para cada minuto acrescentado pelo usuário “instantaneamente”, cada um dos intervalos aumenta três segundos. Um exercício de 15 minutos consiste em 20 intervalos de 45 segundos cada um.

**20 a 99 minutos:** Todos os intervalos duram 60 segundos. Se o usuário acrescentar minutos à duração preestabelecida, enquanto o exercício está em andamento, o programa acrescentará montanhas e vales que são idênticos aos primeiros oito intervalos da fase de Treino Intervalado. Este modelo se repete até que o exercício seja concluído.



## **SEIS EXERCÍCIOS PREESTABELECIDOS**

AO REDOR DO MUNDO, CASCATAS, COLINAS, INTERVALO, KILIMANJARO e TREINAMENTO DE VELOCIDADE são variações do exercício de MONTANHA. Esses exercícios não podem ser mudados “instantaneamente”.

AO REDOR DO MUNDO é um exercício de treino intervalado em que as montanhas assemelham-se a cenários de diversas áreas geográficas.

CASCATAS é um exercício de dois picos em que os níveis de intensidade aumentam e diminuem gradativamente.

COLINAS é um exercício de colinas seqüenciais com baixos níveis de intensidade.

INTERVALO é um exercício de Montanha em que os níveis de intensidade sobem e baixam. Os níveis mais altos inclinam-se gradativamente em direção a um pico e depois declinam gradativamente.

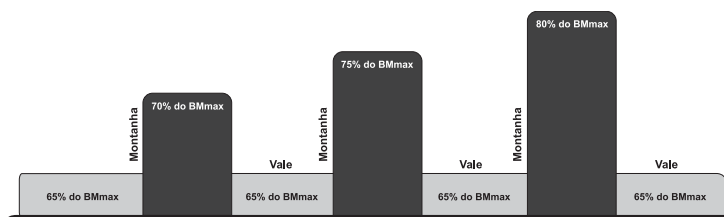
KILIMANJARO é um exercício de Montanha em que os níveis de intensidade inclinam-se gradativamente em direção a um pico final e depois declinam gradativamente.

TREINAMENTO DE VELOCIDADE é um exercício de Montanha em que o nível de intensidade se alterna entre níveis altos e baixos muito rapidamente para simular um exercício de treinamento de velocidade típico.

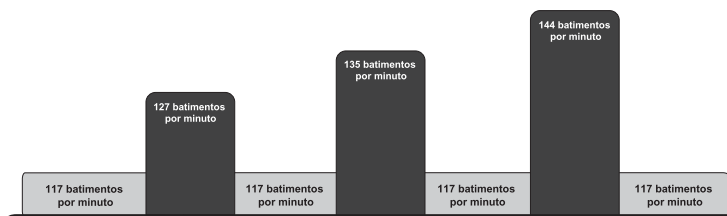
## HEART RATE HILL™

Este programa combina o perfil do exercício de **MONTANHA** padrão com o conceito Heart Rate Zone Training (Zona de Cardiotreino). O objetivo de batimento cardíaco\* do parâmetro básico é calculado como 80 por cento do máximo teórico† (HRmax), mas o usuário pode ajustar o objetivo de batimento cardíaco durante a configuração do exercício. Todas as montanhas e vales são porcentagens do batimento cardíaco máximo. Este exercício consiste em três montanhas que se destinam a três objetivos de batimento cardíaco: A primeira montanha leva o batimento cardíaco a 70 por cento do batimento cardíaco máximo. A segunda montanha aumenta o batimento cardíaco para 75 por cento do batimento cardíaco máximo. A terceira montanha corresponde ao Objetivo de Batimento Cardíaco, levando o batimento cardíaco para 80 por cento do máximo. O vale sempre é definido como 65 por cento do batimento cardíaco máximo.

Depois de um aquecimento padrão de três minutos, o exercício progride em direção à primeira montanha e objetivo de batimento cardíaco. Uma vez que o usuário atinge 70 por cento do batimento cardíaco máximo, a montanha continua por um minuto. Quando o minuto termina, o nível diminui para um vale. Uma vez que o batimento cardíaco do usuário caia para 65 por cento do batimento cardíaco máximo, o vale continuará durante um minuto. Então, começa a montanha seguinte com o respectivo objetivo de batimento cardíaco. Depois que o usuário completa o terceiro par de montanha e vale, o programa volta para a primeira montanha e repete o ciclo tantas vezes quanto a duração o permita. No final do período, o exercício vai para uma fase de moderação. Se o batimento cardíaco ultrapassar o máximo teórico por mais de 45 segundos, o cross-trainer entrará automaticamente no modo de pausa. O programa não avança para um novo objetivo de batimento cardíaco até que o usuário alcance o objetivo atual. O usuário deverá vestir uma cinta de telemetria ou agarrar os sensores Lifepulse do princípio ao fim do exercício.



Perfil do exercício HEART RATE HILL



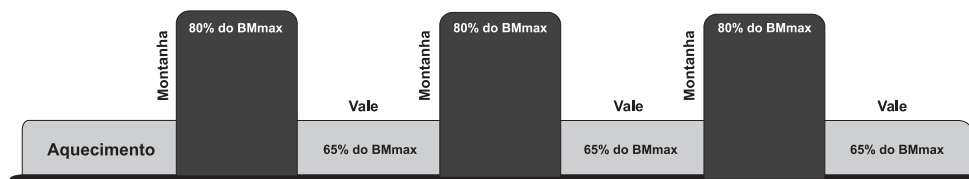
Exemplo de usuário: 80 por cento do batimento cardíaco máximo teórico (BMmax) (40 anos de idade/144 batimentos por minuto recomendados)

† Definida nas "Diretrizes para Teste e Prescrição de Exercícios" pelo Colégio Americano de Medicina Esportiva (American College of Sports Medicine) como 220 menos a idade do indivíduo.

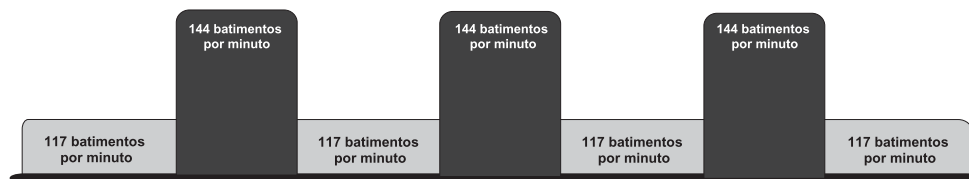
\* O objetivo de batimento cardíaco (THR) é uma porcentagem do máximo teórico (HRmax). O objetivo de batimento cardíaco (THR) recomendado para um usuário de 40 anos de idade para o exercício de HEART RATE HILL é de 144, ou 80 por cento do máximo, de modo que a equação seria  $(220 - 40) \times 0,80 = 144$ .

## HEART RATE INTERVAL™

Este programa também combina o perfil do exercício de **MONTANHA** padrão com o conceito Heart Rate Zone Training (Zona de Cardiotreino). O objetivo de batimento cardíaco\* do parâmetro básico é calculado como 80 por cento do máximo teórico† (HRmax), mas o usuário pode ajustar o objetivo de batimento cardíaco durante a configuração do exercício. Este exercício alterna-se entre uma montanha, que eleva o batimento cardíaco até o objetivo de 80 por cento do batimento cardíaco máximo, e de um vale, que abaixa o batimento cardíaco até 65 por cento do batimento cardíaco máximo. Depois de um aquecimento padrão de três minutos, o exercício progride em direção à primeira montanha e objetivo de batimento cardíaco. Uma vez alcançado o objetivo, a montanha continua durante três minutos. Depois, o nível diminui para um vale. Uma vez alcançado o objetivo de 65 por cento do batimento cardíaco máximo, o vale continua durante três minutos, depois disso, começa a próxima montanha. O nível de aptidão física do usuário determina o número de montanhas e vales encontrados dentro do período. No final do período, o exercício vai para uma fase de moderação. Se o batimento cardíaco ultrapassar o máximo teórico† por mais de 45 segundos, o cross-trainer entrará automaticamente no modo de pausa. O programa não avança para um novo objetivo de batimento cardíaco até que o usuário alcance o objetivo atual. O usuário deverá vestir uma cinta de telemetria ou agarrar os sensores Lifepulse do princípio ao fim do exercício.



Perfil do exercício HEART RATE INTERVAL



Exemplo de usuário: 80 por cento do batimento cardíaco máximo teórico (BMmax)  
(40 anos de idade/144 batimentos por minuto recomendados)

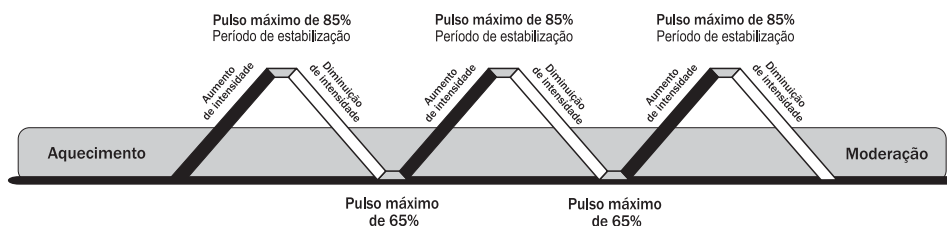
† Definida nas "Diretrizes para Teste e Prescrição de Exercícios" pelo Colégio Americano de Medicina Esportiva (American College of Sports Medicine) como 220 menos a idade do indivíduo.

\* O objetivo de batimento cardíaco (THR) é uma porcentagem do máximo teórico (HRmax). O objetivo de batimento cardíaco (THR) recomendado para um usuário de 40 anos de idade para o exercício de HEART RATE INTERVAL (BATIMENTO CARDÍACO EM INTERVALO) é de 144 ou 80 por cento do batimento cardíaco máximo, de modo que a equação seria  $(220 - 40) \times 0,80 = 144$ .

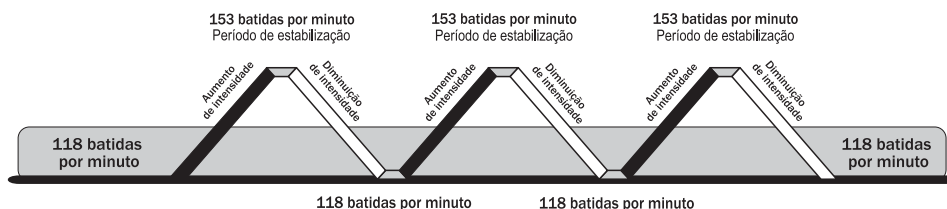
## EXTREME HEART RATE™

Este exercício intenso e variado foi projetado para ajudar usuários mais experientes a transpor platôs de melhoramento da aptidão física. O exercício alterna entre dois objetivos de batimento cardíaco\* tão rapidamente quanto possível. O efeito é similar ao daquele de correr pequenas distâncias a toda velocidade. O usuário deverá vestir uma cinta de telemetria ou agarrar os sensores Lifepulse™ do princípio ao fim do exercício.

O usuário informa um objetivo de batimento cardíaco ao configurar o exercício. Depois de um aquecimento padrão de três minutos, a intensidade aumenta até o usuário alcançar o objetivo de batimento cardíaco de 85 por cento do batimento cardíaco máximo teórico† (HRmax). Este objetivo de batimento cardíaco é mantido por um período de estabilização. Logo depois, a intensidade diminui. Quando o batimento cardíaco cai para 65 por cento do objetivo de batimento cardíaco máximo, ele é mantido assim para um período de estabilização. O programa repete a alternância dos níveis de intensidade e continua com este padrão do princípio ao fim do período. O programa não avança para um novo objetivo de batimento cardíaco até que o usuário alcance o objetivo atual.



Perfil do exercício de PULSO EXTREMO



Exemplo do usuário: 85 por cento do pulso máximo teórico  
(40 anos de idade/batidas por minuto recomendadas de 153)

† Definida nas "Diretrizes para Teste e Prescrição de Exercícios" pelo Colégio Americano de Medicina Esportiva (American College of Sports Medicine) como 220 menos a idade do indivíduo.

\* O objetivo de batimento cardíaco (THR) é uma porcentagem do máximo teórico (HRmax). Por exemplo, o objetivo de batimento cardíaco recomendado (THR) de um usuário de 40 anos de idade para o exercício EXTREME HEART RATE™ (BATIMENTO CARDÍACO EXTREMO) é de 153. O programa de exercício visa um padrão de 85 por cento do máximo, de modo que a equação seria  $(220 - 40) * 0,85 = 153$ .

## **CROSS-TRAIN AERÓBICO**

Durante este exercício, o CENTRO DE MENSAGENS exibe indicações para enfatizar grupos de músculos diferentes. Para enfatizar os músculos da parte superior do corpo, o CENTRO DE MENSAGENS exibe indicações para que o usuário se concentre em puxar e empurrar os braços móveis, em várias ocasiões. Para enfatizar os músculos da parte inferior do corpo, o CENTRO DE MENSAGENS exibe indicações para descansar as mãos na empunhadura estacionária, forçando, desta maneira, as pernas para que façam todo o trabalho. O programa também apresenta velocidades diferentes.

**CROSS-TRAIN AERÓBICO** é um exercício de resistência constante. Contudo, para uma experiência similar com um exercício de nível de resistência variável, o usuário pode começar qualquer exercício (exceto o de Queima de Gordura, Cardio, Heart Rate Hill, Heart Rate Interval ou Extreme Heart Rate) e depois apertar a tecla MODO AERÓBICO.

## TESTE DE CONDICIONAMENTO

O programa de Teste de Aptidão do Life Fitness Summit Trainer é outro recurso exclusivo deste produto versátil. O Teste de Condicionamento mede a aptidão cardiovascular e pode ser utilizado para monitorar melhorias em resistência em cada quatro a seis semanas. O usuário deve segurar os sensores manuais do Lifepulse quando for indicado ou vestir uma cinta de telemetria para medir o batimento cardíaco já que o cálculo da contagem de pontos do teste é baseado na leitura do batimento cardíaco. A duração do exercício será de cinco minutos no nível de resistência escolhido. Logo depois, o console toma a leitura do batimento cardíaco do usuário, calcula uma contagem de pontos da aptidão física e a exibe no CENTRO DE MENSAGENS.

O Teste de Condicionamento é considerado um teste submax VO<sub>2</sub> (volume de oxigênio). Ele mede o quão bem o coração fornece sangue oxigenado para os músculos que estão sendo exercitados e quão eficientemente esses músculos recebem oxigênio do sangue. Médicos e fisiologistas da medicina esportiva geralmente consideram este teste como uma boa medição da capacidade aeróbica.

Para configurar o Teste de Condicionamento:

- Comece a pedalar.
- Pressione o botão **TESTE DE APTIDÃO**.
- O centro de mensagens indicará uma mensagem para que seja informado o peso do usuário (**INFORME PESO**). Utilize as **TECLAS NUMÉRICAS** ou as das **SETAS PARA CIMA/PARA BAIXO** para informar o seu peso. Aperte **ENTER** para aceitar o peso.
- O centro de mensagens indicará a seguir uma mensagem para que seja informada a idade do usuário (**INFORMAR IDADE**). Utilize as **TECLAS NUMÉRICAS** ou as das **SETAS PARA CIMA/PARA BAIXO** para informar a sua idade. Aperte **ENTER** para aceitar a idade.
- O centro de mensagens indicará a seguir uma mensagem para que seja informado o sexo do usuário (**SELECIONE O SEXO**). Utilizando as **TECLAS DAS SETAS PARA CIMA/PARA BAIXO**, selecione um sexo. Aperte **ENTER** para aceitar o sexo.
- O centro de mensagens indicará a seguir uma mensagem para que seja informado o nível de exercício (**INFORME O NÍVEL**). Consulte a seguinte tabela do nível do teste de condicionamento recomendado para o nível de esforço adequado baseado na sua idade, sexo e nível de atividade. Utilize as **TECLAS NUMÉRICAS** ou as **SETAS PARA CIMA/PARA BAIXO** para informar o nível correspondente.
- À medida que o teste continua, uma mensagem solicitará ao usuário que mantenha uma velocidade de 2.5 a 3.5 mph (equivalente a 4,0-5,6 kph). O usuário deve manter essa velocidade todos os 5 minutos de duração do teste. Após 16 segundos, se a velocidade de 2.5 a 3.5 mph não for mantida, o teste de aptidão será encerrado automaticamente.

Depois de cinco minutos, o **TESTE DE CONDICIONAMENTO** é completado e uma contagem de pontos do **TESTE DE CONDICIONAMENTO** será exibida.

### NÍVEIS DE ESFORÇO SUGERIDOS PARA O PROGRAMA DO TESTE DE CONDICIONAMENTO

	Inativo	Ativo	Muito ativo
Nível do teste de condicionamento do cross-trainer	L1-4 homens	L5-9 homens	L10-15 homens
	L1-3 mulheres	L4-7 mulheres	L8-12 mulheres

Os níveis de esforços sugeridos devem ser utilizados como uma diretriz para configurar o programa de Teste de Condicionamento. O objetivo é elevar o batimento cardíaco do usuário a um nível que esteja entre 60% a 100% do batimento cardíaco máximo teórico<sup>†</sup>.

<sup>†</sup> Definida nas "Diretrizes para Teste e Prescrição de Exercícios" pelo Colégio Americano de Medicina Esportiva (American College of Sports Medicine) como 220 menos a idade do indivíduo.

Dentro de cada campo sugerido, essas diretrizes adicionais podem ser utilizadas:

Metade inferior do campo	Metade superior do campo
idade mais alta	idade mais baixa
peso mais baixo	Peso mais alto*
Mais baixo	Mais alto

\* Em casos de peso excessivo, utilize a metade inferior do campo

O computador não aceitará:

- pulsações cardíacas inferiores a 52 ou superiores a 200 batidas por minuto.
- pesos corporais inferiores a 75 lbs (34 kg) ou superiores a 400 lbs (182 kg).
- idades inferiores a 10 anos ou superiores a 99 anos.
- entrada de dados que excedam o potencial humano.

Se for cometido um erro ao informar qualquer dado do Teste de Condicionamento, você pode corrigi-lo apertando APAGAR, digitando a informação correta e apertando ENTER.

É importante fazer o Teste de Condicionamento sob circunstâncias similares a cada vez. Um batimento cardíaco depende de muitos fatores, incluindo:

- a quantidade de sono na noite anterior (recomenda-se pelo menos sete horas).
- a hora do dia.
- o tempo que passou desde a última refeição (recomenda-se de duas a quatro horas após a última refeição).
- o tempo que passou desde a ingestão da última bebida contendo cafeína ou álcool ou desde o último cigarro (recomenda-se pelo menos quatro horas).
- o tempo que passou desde o último exercício (recomenda-se pelo menos seis horas).

Para obter os resultados mais precisos no Teste de Condicionamento, você deve realizar o Teste de Condicionamento em três dias consecutivos e tirar a média das três contagem de pontos.

**NOTA:** Para obter uma contagem de pontos adequada no Teste de Condicionamento, o exercício tem de ser feito dentro de uma zona de cardiotreino que seja de 60 a 100% do batimento cardíaco máximo teórico. Esta taxa é definida nas “Diretrizes para Teste e Prescrição de Exercícios” pelo Colégio Americano de Medicina Esportiva (American College of Sports Medicine) como igual a 220 menos a idade do indivíduo.

As tabelas abaixo listam os resultados do teste de condicionamento.

### CLASSIFICAÇÃO DA APTIDÃO FÍSICA RELATIVA PARA OS HOMENS

<b>Homens</b>	<b>Categoria por idade do V02 max [volume máximo de Oxigênio (ml/kg/min)] estimado</b>				
<b>Classificação</b>	<b>20-29</b>	<b>30-39</b>	<b>40-49</b>	<b>50-59</b>	<b>60+</b>
Elite	52+	51+	48+	45+	42+
Excelente	50-51	48-50	46-47	42-44	39-41
Muito bom	47-49	45-47	43-45	40-41	36-38
Superior a Média	44-46	42-44	40-42	37-39	33-35
Média	41-43	39-41	37-39	34-36	30-32
Inferior a Média	38-40	36-38	34-36	31-33	27-29
Baixo	35-37	33-35	31-33	28-30	24-26
Muito baixo	<35	<33	<31	<28	<24

### CLASSIFICAÇÃO DA APTIDÃO FÍSICA RELATIVA PARA AS MULHERES

<b>Mulheres</b>	<b>Categoria por idade do V02 max [volume máximo de Oxigênio (ml/kg/min)] estimado</b>				
<b>Classificação</b>	<b>20-29</b>	<b>30-39</b>	<b>40-49</b>	<b>50-59</b>	<b>60+</b>
Elite	44+	42+	39+	35+	34+
Excelente	42-43	40-41	37-38	33-34	32-33
Muito bom	39-41	37-39	35-36	31-32	30-31
Superior a Média	37-38	35-36	32-34	29-30	28-29
Média	34-36	32-34	30-31	27-28	25-27
Inferior a Média	31-33	29-31	27-29	25-26	23-24
Baixo	28-30	27-28	25-26	22-24	20-22
Muito baixo	<28	<27	<25	<22	<20

A Life Fitness desenvolveu esta escala de classificação baseada nas distribuições da porcentagem máxima de volume de oxigênio (VO2) obtidas nas “*Diretrizes para Teste e Prescrição de Exercícios*” do Colégio Americano de Medicina Esportiva (American College of Sports Medicine) (Sexta Edição de 2000). Ela foi projetada para proporcionar uma descrição qualitativa da estimativa do volume máximo de oxigênio (VO2) do usuário e como um meio para avaliar o nível de aptidão física e acompanhar a melhoria.



## 4.4 EXERCÍCIOS DE PERSONAL TRAINER

Utilizando o console, os gerentes das academias e outro pessoal autorizado podem criar até seis exercícios personalizados para o Life Fitness Summit Trainer. As opções incluem exercícios personalizados de montanha e de batimento cardíaco intervalado.

**Batimento cardíaco intervalado:** O treinador pode programar um exercício que estabeleça um objetivo de batimento cardíaco\* diferente para cada intervalo e ajuste a resistência conforme o batimento cardíaco do usuário.

**Montanha:** O treinador pode criar um exercício personalizado de montanha que estabeleça um nível de intensidade diferente para cada um dos intervalos.

### USO DOS EXERCÍCIOS DE PERSONAL TRAINER

Uma vez que os exercícios de **PERSONAL TRAINER** são criados, os usuários podem acessá-los com a tecla **PERSONAL TRAINER**. Cada exercício do cliente é identificado por um número de 1 a 6. Para selecionar esses exercícios, aperte a tecla **PERSONAL TRAINER**. Quando o **CENTRO DE MENSAGENS** avisar, aperte o número correspondente ao exercício desejado com o teclado **NUMÉRICO**. Depois, aperte **ENTER** e comece o exercício.

### CRIAÇÃO DE UM EXERCÍCIO DE PERSONAL TRAINER

Quando o console estiver ativado, aperte o botão **MODERAÇÃO** e simultaneamente aperte o botão **PERSONAL TRAINER**.

Com as teclas das **SETAS**, faça a rolagem e selecione a opção “**ENTRADA DE EXERCÍCIO DE PERSONAL TRAINER**”, e aperte **ENTER**. (Se a opção alternativa, “**APAGAR OS EXERCÍCIOS DE PERSONAL TRAINER**” for selecionada, o computador apagará as informações de configuração para todos os exercícios de **PERSONAL TRAINER**, e o **CENTRO DE MENSAGENS** exibirá “**EXERCÍCIOS DE PERSONAL TRAINER APAGADOS**”. Em seguida, o **CENTRO DE MENSAGENS** exibe “**ENTRADA DE EXERCÍCIO DE PERSONAL TRAINER**”).

Selecione um número de 1 a 6 para identificar um novo exercício. Utilize o teclado **NUMÉRICO** ou as teclas das **SETAS**. Depois disso, aperte **ENTER**.

Se um exercício de **PERSONAL TRAINER** já foi criado para aquele número, o **CENTRO DE MENSAGENS** exibirá um aviso para modificar o exercício ou continuar com um outro número. O aperto da tecla **APAGAR** sobrescreve o exercício criado anteriormente, e torna possível a criação de um novo exercício para aquele número. O aperto de **ENTER** ignora o número e vai para um outro número.

Se um exercício de **PERSONAL TRAINER** não tiver sido criado para um número selecionado, o **CENTRO DE MENSAGENS** exibirá a mensagem, “**COMECE COM A CRIAÇÃO DO EXERCÍCIO DE PERSONAL TRAINER**”.

O **CENTRO DE MENSAGENS** exibe uma mensagem para entrar o tempo de duração para o exercício completo. Com o teclado **NUMÉRICO**, entre a duração e aperte **ENTER**.

O **CENTRO DE MENSAGENS** exibe uma mensagem para selecionar o tipo de exercício. As opções são “**PORCENTAGEM DO OBJETIVO DE BATIMENTO CARDÍACO**” ou “**NÍVEL**”. O último tipo é para os exercícios personalizados de montanha. Utilize as teclas das **SETAS** para percorrer as opções e aperte **ENTER** para selecionar uma delas.

O **CENTRO DE MENSAGENS** exibe uma mensagem para selecionar o objetivo de batimento cardíaco ou um nível de intensidade para o primeiro intervalo, dependendo do tipo de exercício escolhido em um passo anterior. Utilize as teclas das **SETAS** ou o teclado **NUMÉRICO**. Um exercício de **PERSONAL TRAINER** consiste em 30 intervalos, de modo que a duração de cada intervalo é igual ao valor da duração do exercício dividido por 30. Depois de entrar o valor, aperte **ENTER**. Repita este conjunto de passos para cada um dos seguintes 29 intervalos. Para manter o valor anterior para o intervalo atual, simplesmente aperte **ENTER**. No final desta configuração, o **CENTRO DE MENSAGENS** exibirá “**EXERCÍCIO DE PERSONAL TRAINER COMPLETADO**”. O novo exercício de **PERSONAL TRAINER** está pronto para ser utilizado.

Aperte a tecla **ENTER** para configurar outro exercício. OU

Aperte a tecla **APAGAR**. Depois disso, o **CENTRO DE MENSAGENS** exibe “**SELECIONE O EXERCÍCIO OU APERTE INÍCIO RÁPIDO**”.

\*O objetivo de batimento cardíaco (THR) é uma porcentagem do máximo teórico. Por exemplo, o objetivo de batimento cardíaco de um usuário de 40 anos de idade para o exercício **CARDIO** é de 144. O exercício visa 80 por cento do máximo, de modo que a equação seria  $(220 - 40) \times 0,80 = 144$ .

## 4.5 USO DO LIFE FITNESS SUMMIT TRAINER

### MOVIMENTO DO SUMMIT TRAINER

O Life Fitness Summit Trainer possui um comprimento de passo definido pelo usuário com um máximo de 26 pol. ou 66 centímetros. A unidade apresenta ação de passos dependente, significando que os movimentos do pedal dependem um do outro da esquerda para a direita e da parte inferior do corpo até a parte superior. Os benefícios desses recursos incluem:

- Uma variedade de comprimentos de passo para acomodar usuários mais baixos e mais altos e para permitir uma variedade de movimentos
- Ação de puxar e empurrar do quadríceps e do joelho, que simula a subida real
- Desenvolvimento de força e resistência muscular
- Exercício cardiovascular excelente

### POSTURA DURANTE OS EXERCÍCIOS

Comece a pisar numa cadência confortável, dando passos completos ou curtos e mantendo as costas retas. Segure os corrimãos, os chifres de boi ou os braços móveis. Deve-se estar ciente de que descansar sobre os corrimãos para apoio pode alterar o peso e fazer com que o console do Life Fitness Summit Trainer dê indicações erradas de calorias queimadas.

Há cinco posições diferentes para o corpo que podem ser usadas para ativar diversos grupos musculares.

1. **Corpo inferior vertical.** Com as mãos nos corrimãos, mantenha uma posição aprumada vertical com seus ouvidos sobre os ombros, ombros sobre os quadris e joelhos em linha com os dedos do pé. Essa postura vertical gera passos mais curtos. Essa posição é boa para iniciantes e recuperação de posições avançadas.
2. **Corpo totalmente vertical.** Com as mãos nos braços móveis, mantenha uma posição aprumada vertical conforme descrito anteriormente com seus ouvidos sobre os ombros, ombros sobre os quadris e joelhos em linha com os dedos do pé. Mantenha seus quadris em ângulo reto com o console. Essa posição é boa para todos os níveis e recuperação de posições avançadas.
3. **Inclinação para frente, somente parte inferior do corpo.** Com as mãos nos corrimãos, incline-se para frente nos quadris e mantenha a espinha reta e o alinhamento da parte inferior do corpo. Essa posição é boa para usuários intermediários até avançados e recuperação de posições avançadas.
4. **Corpo totalmente inclinado para frente.** Com as mãos nos braços em movimento, incline-se para frente nos quadris e mantenha a espinha reta e o alinhamento da parte inferior do corpo. Os braços facilitam o movimento da perna, enquanto o movimento de empurrar e puxar da parte superior do corpo estimula passos mais largos. Essa posição é boa para usuários entre os níveis intermediário e avançado.
5. **Posição de corrida, somente a parte inferior do corpo.** Com as mãos no chifre de boi ou cotovelos descansando nos corrimãos, fique em posição de corrida ao inclinar-se para frente nos quadris mantendo, ao mesmo tempo, as costas retas e o alinhamento da parte inferior do corpo com os joelhos e dedos do pé. Essa posição para frente promove o comprimento de passo máximo e extensão dos quadris. Essa posição é boa para usuários avançados por um período curto.

### RESISTÊNCIA DO FREIO

O Life Fitness Summit Trainer tem uma resistência de freio independente da velocidade. Durante um exercício, o computador mantém uma resistência do freio que corresponde ao nível de intensidade selecionado, independentemente da velocidade do usuário.

# 5

## POSIÇÕES OPCIONAIS

### 5.1 ENTRADA E USO DO RECURSO DE POSIÇÕES OPCIONAIS

Os gerentes das academias e outro pessoal autorizado podem usar o recurso de Posições Opcionais para mudar as posições dos parâmetros básicos, ou para ativar e desativar determinados exercícios ou displays no console do Total Body Trainer.

Para entrar as Posições Opcionais, enquanto a unidade estiver ligada, aperte a tecla 5 e aperte APAGAR duas vezes. O CENTRO DE MENSAGENS exibe “POSIÇÕES OPCIONAIS” e, depois, a primeira opção da configuração. Avance as opções utilizando a tecla ENTRAR ou retroceda utilizando a tecla APAGAR. Para cada um dos recursos ou opção de configuração, o CENTRO DE MENSAGENS exibe a configuração do parâmetro básico. Para mudar o parâmetro básico, aperte a tecla de seta PARA CIMA ou PARA BAIXO até chegar ao valor desejado. Aperte ENTRAR para selecionar um novo valor ou configuração. Para sair de Posições Opcionais, aperte a tecla APAGAR repetidamente até que o CENTRO DE MENSAGENS exiba “SELECIONE O EXERCÍCIO OU APERTE INÍCIO RÁPIDO”.

POSIÇÕES OPCIONAIS		
Posição	Valor do parâmetro básico	Descrição
DURAÇÃO MÁXIMA DO EXERCÍCIO	60 minutos	Esta é a duração máxima possível de um exercício. O valor pode variar de 10 a 99.
UNIDADES INGLESAS/ MÉTRICAS	INGLÊS	Esta opção determina as unidades empregadas para informar o peso e medir a distância.
MOSTRADOR DE WATTS ATIVA/DESATIVA	DESATIVADO	Se essa opção estiver ativada, o CENTRO DE MENSAGENS exibirá o número equivalente em Watts da taxa de pedalamento.
MOSTRADOR METS ATIVA/DESATIVA	DESATIVADO	Se essa opção estiver ativada, o CENTRO DE MENSAGENS exibirá em METs (consumo metabólico de energia) o equivalente à taxa de pedalamento.
DISPLAY DE CAL/HORA ATIVA/DESATIVA	DESATIVADO	Se esta opção for ativada, o CENTRO DE MENSAGENS exibirá o número de calorias queimadas por hora durante o exercício.

# 6 SERVIÇO E DADOS TÉCNICOS

## 6.1 CONSELHOS DE MANUTENÇÃO PREVENTIVA

O Life Fitness Summit Trainer é respaldado pela excelência da engenharia da Life Fitness. Os produtos comerciais da Life Fitness têm comprovado que são duráveis em academias, universidades e instalações militares no mundo inteiro. Esta mesma tecnologia, destreza de engenharia e confiabilidade são partes integrantes de cada Life Fitness Summit Trainer.

**NOTA:** *A segurança do equipamento pode ser mantida somente se o equipamento for examinado regularmente no que se refere a avarias ou desgaste. Mantenha o equipamento fora de uso até que as peças defeituosas sejam reparadas ou substituídas. Preste bastante atenção nas peças que estão sujeitas ao desgaste, conforme foi descrito no Programa de Manutenção Preventiva.*

As sugestões de manutenção preventiva a seguir conservarão o seu Life Fitness Summit Trainer funcionando com o rendimento máximo:

- Coloque o Life Fitness Summit Trainer em um local frio e seco.
- Limpe a superfície superior dos pedais regularmente.
- Conserve o console livre de impressões digitais e do acúmulo de sal causado pelo suor.
- Use um pano 100% de algodão, ligeiramente umedecido com água e um detergente líquido neutro para limpar o Life Fitness Summit Trainer. Outros tecidos, incluindo toalhas de papel, podem arranhar a superfície. Não use amônia nem produtos de limpeza com cloro ou a base de ácidos.
- As unhas compridas das mãos podem danificar ou arranhar a superfície do console; use o bulbo do dedo para apertar os botões de seleção no console.
- Limpe completamente a caixa e os braços móveis periodicamente.



**NOTA:** Ao fazer a limpeza da parte externa do equipamento, recomenda-se bastante o uso de um produto de limpeza não abrasivo e de um pano de algodão macio. Em nenhum momento, um produto de limpeza deverá ser aplicado diretamente em qualquer parte do equipamento; aplique o produto de limpeza não abrasivo em um pano macio e depois passe-o no equipamento.

## 6.2 PROGRAMA DE MANUTENÇÃO PREVENTIVA

Siga o programa abaixo para garantir o funcionamento adequado do produto.

ITEM	SEMANALMENTE	MENSALMENTE	BIANUALMENTE	ANUALMENTE
Console	Limpar	Inspecionar		
Parafusos de montagem do console			Inspecionar	
Porta-acessórios	Limpar	Inspecionar		
Estrutura	Limpar			Inspecionar
Tampas Plásticas	Limpar	Inspecionar		

## 6.3 DIAGNÓSTICO E SOLUÇÃO DE PROBLEMAS DA CINTA DE TELEMETRIA PARA MONITORAMENTO DO BATIMENTO CARDÍACO POLAR®

### A LEITURA DO BATIMENTO CARDÍACO É IRREGULAR, NÃO É MOSTRADA OU ESTÁ EXCEPCIONALMENTE ELEVADA

Problema	Causa provável	Medida corretiva
A leitura do batimento cardíaco é irregular ou inteiramente ausente	Eletrodos do transmissor da cinta não estão suficientemente úmidos para detectar as leituras de batimento cardíaco com precisão.	Molhe os eletrodos do transmissor da cinta (veja a Seção 3.2).
	Eletrodos do transmissor da cinta não estão planos sobre a pele.	Verifique se os eletrodos do transmissor da cinta estão planos contra a pele (veja a Seção 3.2).
	Transmissor da cinta precisa de limpeza.	Lave o transmissor da cinta regularmente com água e sabão brando.
	Transmissor da cinta não está a menos de um metro de distância do receptor de batimento cardíaco.	Verifique se o transmissor da cinta de telemetria está a menos de um metro do receptor do batimento cardíaco.
	A pilha da cinta de telemetria está esgotada.	Contate os Serviços de Atendimento ao Cliente da Life Fitness para obter instruções sobre como proceder para que a cinta de telemetria seja substituída.
Leituras excepcionalmente altas de batimento cardíaco	Interferência eletromagnética de aparelhos e/ou antenas de televisão.	Afastar o Summit Trainer alguns centímetros da causa provável ou afaste a causa provável alguns centímetros do Summit Trainer, até que as leituras de batimento cardíaco fiquem corretas.
	Interferência eletromagnética de telefones celulares.	
	Interferência eletromagnética de computadores.	
	Interferência eletromagnética de carros.	
	Interferência eletromagnética de linhas de alta tensão.	
	Interferência eletromagnética de equipamentos de exercício motorizados.	
	Interferência eletromagnética de outro transmissor de batimento cardíaco a menos de um metro de distância.	

## 6.4 DIAGNÓSTICO E SOLUÇÃO DE PROBLEMAS DOS SENSORES DO SISTEMA LIFEPUULSE

Se a leitura do batimento cardíaco for irregular ou ausente, verifique o seguinte:

- Seque as mãos, se for necessário, para evitar resvalamento.
- Coloque as mãos em todos os quatro sensores, localizados nas partes dianteira e traseira das empunhaduras manuais.
- Segure os sensores firmemente.
- Aplique uma pressão constante ao redor dos sensores.

## 6.5 COMO OBTER ASSISTÊNCIA TÉCNICA PARA O PRODUTO

1. Verifique o sintoma e examine as instruções de operação. O problema pode ser a falta de familiaridade com o produto, seus recursos e exercícios.
2. Localize a plaqueta do número de série, que está na traseira da unidade. Documente o número de série, que consiste em três letras seguidas por seis numerais.
3. Contate os Serviços de Atendimento ao Cliente da Life Fitness por meio da Web em: [www.lifefitness.com](http://www.lifefitness.com), ou telefone para o Grupo de Serviços de Atendimento ao Cliente da Life Fitness:

Para obter assistência técnica para o produto dentro dos Estados Unidos e Canadá:

Telefone: (+1) 847.451.0036  
FAX: (+1) 847.288.3702  
Linha gratuita: 800.351.3737

Para atendimento internacional:

*Life Fitness Atlantic BV*  
*Life Fitness Benelux*  
Bijdorplein 25-31  
-2992 LB Barendrecht  
Países Baixos

*Life Fitness Alemanha e Áustria*  
*Life Fitness Europa GmbH*  
Siemensstrasse 3  
85716 Unterschleissheim  
Alemanha

*Life Fitness UKLTD*  
Rainha Adelaide  
Ely  
Cambridgeshire  
CB7 4UB

*Life Fitness Ibéria (Espanha)*  
C/Frederic Mompou 5  
Edificio Euro 3  
08960 Sant Just Desvern  
(Barcelona) Espanha

*Life Fitness Itália*  
Centro Assistência Técnica ABS  
Viale Kennedy 15/A  
24066 Pedrengo  
Brescia - IT

# 7

## ESPECIFICAÇÕES

### 7.1 LIFE FITNESS 95Li SUMMIT TRAINER

Uso projetado:	Pesado/Comercial
Peso máximo do usuário:	400 lbs (182 quilogramas)
Requisitos de potência:	Nenhum
Console:	
Tipo:	Centro de Mensagens com teclado numérico e teclas das setas
Exibe:	Tempo transcorrido, Velocidade, nível, calorias, batimento cardíaco, distância, calorias queimadas por hora (quando ativado), METS (quando ativado) e watts (quando ativado).
Resumos:	Tempo total transcorrido, calorias totais queimadas, distância total
Tamanho dos caracteres:	0.54 in. (13,7 mm)
Exercícios e objetivos:	Manual, Aleatório, Montanha, Cross-train Aeróbico, Queima de Gordura, Cardio, Teste de Aptidão Física, Heart Rate Hill, Heart Rate Interval, Extreme Heart Rate, Ao Redor do Mundo, Cascatas, Colinas, Kilimanjaro, Intervalo, Treinamento de Velocidade, Exercícios do Personal Trainer (6 tipos), Objetivo de Tempo no Batimento Cardíaco Desejado, Objetivo de Calorias, Objetivo de Distância e Início Rápido.
Modos:	Modo aeróbico durante todos os exercícios com a exceção de Queima de Gordura, Cardio, Heart Rate Hill (Colina, Batimento Cardíaco), Heart Rate Interval (Intervalo de Batimento Cardíaco) ou Extreme Heart Rate (Batimento Cardíaco Extremo).
Monitor do batimento cardíaco:	Sistema de telemetria para monitoramento do batimento cardíaco Polar® Sensores do sistema Lifepulse Cinta de telemetria Polar® para monitorar o batimento cardíaco: opcional
Níveis de resistência:	25 (independente da velocidade)
Faixa de velocidades do pedal:	0.5-5.8 mph (0,8-9,3 kph)
Tipo de acionamento:	Correia/alternador
Porta-acessórios:	Padrão
Suporte para leitura integrado:	Padrão
Cor:	Prata com detalhes em cinza
DIMENSÕES FÍSICAS:	
Comprimento:	68 in. (171 centímetros)
Largura:	33 in. (83 centímetros)
Altura:	73 in. (184 centímetros)
Peso:	345 lbs (157 quilogramas)
DIMENSÕES PARA EXPEDIÇÃO:	
Comprimento:	71 in. (180 centímetros)
Largura:	36 in. (92 centímetros)
Altura:	48 in. (122 centímetros)
Peso:	405 lbs (184 quilogramas)



**M051-00K68-A002**

**Life Fitness World Headquarters**  
5100 North River Road  
Schiller Park, IL 60176